

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька обласна військова адміністрація
Хмельницька обласна рада
Департамент освіти та науки Хмельницької ОВА
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Матеріали ІХ Всеукраїнської
науково-практичної конференції
7-8 травня 2026 року



Хмельницький, 2026

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
Національна академія державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
7-8 травня 2026 року

Хмельницький, 2026

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

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 4 від 29.04.2026 р.)

Рецензенти:

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

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

Г.В. Бучківська – декан гуманітарного факультету Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

М74

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Хмельницький, 7-8 травня 2026 р.), Хмельницький: ХГПА, 2026. 195 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, вчителів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних закладів, тренерів, керівників туристично-красознавчої 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, 2026

© ХГПА, 2026

ЗМІСТ

Секція 1. Особливості підготовки та професійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури	
<i>Бардар О.А. Компоненти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.....</i>	7
<i>Бульба О.В., Хмара М.А. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у сільській школі.....</i>	9
<i>Вешко В.І. Позакласна та позашкільна робота вчителя фізичної культури.....</i>	13
<i>Квасниця О.М. Педагогічний потенціал варіативного модуля «регбі-5» у вихованні морально-етичних якостей учнів.....</i>	15
<i>Мизак П.Я. Використання методу проєктів на уроках фізичної культури: зарубіжний досвід.....</i>	19
<i>Мірошиниченко В.І. Самоосвіта педагога як ключовий елемент розвитку педагогічної майстерності.....</i>	21
<i>Мозолев О.М. Методологія формування науково-дослідної компетенції у майбутніх фахівців фізичної культури.....</i>	24
<i>Мосейчук Ю.Ю. Значення фізичного виховання для всебічного розвитку учнів.....</i>	27
<i>Очеретний В.О. Аналіз переваг та недоліків сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в проведенні занять з фізичного виховання.....</i>	29
<i>Поліщук О.С. Інноваційна діяльність вчителя фізичної культури</i>	31
<i>Руда В.І. Особливості викладання навчальної дисципліни «Фізіологія» для студентів спеціальності 014.11 (А4) Середня освіта (фізична культура).....</i>	34
<i>Руда В.І., Мозолев О.М. Інклюзивна компетентність вчителя фізичної культури.....</i>	37
<i>Смутьський А.В., Смутьська А.О. Формування толерантності та рівних можливостей засобами фізичної культури серед учнів закладів загальної середньої освіти.....</i>	40
<i>Хмара М.А., Мозолев О.М. Фізичне виховання школярів в умовах інклюзивного освітнього середовища.....</i>	42
Секція 2. Фізичне виховання учнів та студентів	
<i>Біньковська Д.А., Гуцал Л.А. Активний туризм як засіб розвитку рухової активності школярів.....</i>	45
<i>Бугаєнко А.С., Хмара М.А. Вплив рухливих ігор на всебічний розвиток учнів початкової школи.....</i>	47
<i>Варенко В.Г., Мозолев О.М. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні учнів старшої школи.....</i>	49

<i>Герич О.П., Хмара М.А. Соціальні мережі як фактор формування мотивації до занять фізичною культурою.....</i>	52
<i>Грицьков А.О., Мозолев О.М. Вплив учителя фізичної культури на розвиток мотивації учнів.....</i>	54
<i>Дмитришин Н.О. Роль інновації «пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» у подоланні дефіциту рухової активності здобувачів загальної середньої освіти.....</i>	56
<i>Жульова О.В. Хмара М.А. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях з фізичної культури.....</i>	60
<i>Коник Б.М., Хмара М.А. Нові види рухової активності у роботі з учнями з ослабленим станом здоров'я.....</i>	62
<i>Коновалова К.О., Хмара М.А. Вплив рухливих ігор на всебічний розвиток школярів віком 11-15 років.....</i>	66
<i>Котельмах Д.Г., Мозолев О.М. Використання ігрових методів навчання для підвищення мотивації учнів на уроках фізичної культури...</i>	68
<i>Ксьонз М.В., Мозолев О.М. Розвиток координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку.....</i>	71
<i>Кушнірук Ю.Ю., Мозолев О.М. Сучасна система фізичного виховання в школах Італії.....</i>	73
<i>Ласкович П.С., Халайцян А.П. Значення спортивних ігор для розвитку рухових здібностей школярів на уроках фізичної культури.....</i>	76
<i>Левчук А.С., Мозолев О.М. Реалізація педагогічних принципів навчання на уроках фізичної культури.....</i>	79
<i>Лишень П.А., Мозолев О.М. Роль змагальної діяльності у розвитку особистості учнів 5-9 класів.....</i>	82
<i>Наиубський О.О., Бузайчук В.В. Провідні мотиви до занять оздоровчим фітнесом в учнів старшого шкільного віку.....</i>	84
<i>Огородник І.В., Мозолев О.М. Баскетбол як ефективний засіб фізичного та комунікативного розвитку школярів 5-6 класів.....</i>	87
<i>Потайчук В.В. Інноваційні види рухової активності школярів як засіб вдосконалення змісту уроків фізичної культури.....</i>	89
<i>Проскурівський А.А, Мисів В.М. Профілактика шкільного травматизму під час проведення уроків фізичної культури.....</i>	92
<i>Рибак С.М. Інтерактивні технології навчання у фізичному вихованні школярів як елемент інноваційній педагогіки.....</i>	94
<i>Сторожук Д.В., Мисів В.М. Стройові вправи як невід'ємний елемент фізичного виховання учнів.....</i>	96
<i>Томащук І.В., Хмара М.А. Калістеніка як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів</i>	98
<i>Тупичко П.А., Мозолев О.М. Вплив занять волейболом на функціональний та фізичний розвиток школярів 14-15 років.....</i>	101

<i>Хмара М.А. Зміст фітнес програми «здоров'я та розвиток під час війни».....</i>	103
Секція 3. Проблеми розвитку спорту в закладах освіти	
<i>Квасниця І.М. Організаційно-педагогічні засади впровадження проекту «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» у системі розвитку студентського спорту закладів вищої освіти.....</i>	107
<i>Ковальчук Р.О. Проблеми підготовки молодих волейболістів до гри у професійних командах.....</i>	110
<i>Мисів В.М. Переваги занять атлетичною гімнастикою.....</i>	113
<i>Мозолев О.М. Методологічні підходи до процесу омолодження основного складу волейбольної команди.....</i>	115
<i>Солтик О.О. Популяризація стрітліфтингу у закладах вищої освіти.....</i>	118
<i>Федик І.А. Особливості секційної роботи вчителя фізичної культури з волейболу.....</i>	122
<i>Юрнюк Б.П. Основні елементи технічних дій гри в волейбол.....</i>	125
Секція 4. Рекреація та здоров'язбереження учнів та студентів	
<i>Бондар А.О. Вплив функціонального тренінгу з петлями TRX на фізичний стан здобувачок вищої освіти першого курсу.....</i>	128
<i>Дарманська І.М. Особливості проведення спортивно-оздоровчих занять з молодшими школярами під час літнього табірному збору</i>	130
<i>Коник Б.М., Руда В.І. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку.....</i>	133
<i>Короянчук А. В. Проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентської молоді.....</i>	136
<i>Ліханський Є.К., Мозолев О.М. Вплив фізкультурно-оздоровчих програм на подолання наслідків психотравмуючих подій у школярів.....</i>	138
<i>Лозінський С.В. Складові здорового способу життя студентської молоді.....</i>	140
<i>Махницька А.В., Руда В.І. Формування здорового способу життя студентської молоді як основа здоров'язбереження.....</i>	143
<i>Меркулова О.Г., Мозолев О.М. Вплив фізичних вправ на психічний та емоційний стан школярів.....</i>	145
<i>Мозолев О.М. Теоретичний аналіз проблеми збереження здоров'я студентської молоді під час війни.....</i>	148
<i>Палига О.М. Зміни показників фізичного здоров'я юнаків 14-15 років у період 2020-2025 років.....</i>	151

<i>Розізнаний М.О., Мозолев О.М. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.....</i>	153
<i>Сікорський І.Р., Мисів В.М. Оздоровлення школярів під час проведення туристський заходів.....</i>	156
<i>Сірий О.М. Характеристика сучасних фітнес програм оздоровчої спрямованості.....</i>	158
<i>Цимбалюк С.М. Діагностика функціонального стану учнів перед початком занять з фізичної культури.....</i>	161
Секція 5. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців	
<i>Багас О.П. Впровадження інноваційних технологій у процес фізичної підготовки курсантів.....</i>	164
<i>Біланюк А.В., Шинкарук В.О. Адаптивний спорт як засіб реабілітації поранених військовослужбовців.....</i>	167
<i>Гриців М.С., Ковальчук Р.О. Фізична реабілітація військовослужбовців після бойових поранень.....</i>	170
<i>Жиров Д.В., Мельников А.В. Фізична підготовка як фактор збереження боєздатності військових під час тривалих навантажень.....</i>	172
<i>Ковальчук Р.О. Сучасні проблеми та шляхи вдосконалення змісту занять з фізичної підготовки у військових колективах.....</i>	175
<i>Наконечна І.С., Токовенко О.Л. Роль фізичного виховання у формуванні військової дисципліни та лідерських якостей курсантів у вищих військових навчальних закладах.....</i>	178
<i>Салабай В.Л., Чудик А.В. Фізкультурно спортивна реабілітація військовослужбовців після перенесення поранень або травматичних ушкоджень.....</i>	180
<i>Свідерський П.О., Хотінь Є.Г. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців.....</i>	183
<i>Тарасков О.В., Резенчук В.М., Шинкарук В.О. Вплив засобів фізичної підготовки на формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях.....</i>	185
<i>Тарнаруцька А.В., Гнидюк О.П. Актуальні проблеми та перспективи фізичної реабілітації військовослужбовців.....</i>	188
<i>Хомич В.А., Катеринчук В.С., Шинкарук В.О. Фізична підготовка як складова психологічної стійкості військовослужбовців.....</i>	190
<i>Хотінь Є.Г., Силюк М.В. Використання кросвіту у системі фізичної підготовки військовослужбовців.....</i>	192

Секція 1. Особливості підготовки сучасного вчителя фізичної культури

Керівник секції Мозолев Олександр Михайлович – професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

*Бардар Олена Анатоліївна,
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель
лицею №28 ім. В. Чорновола м. Хмельницький*

КОМПОНЕНТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. *Педагогічна майстерність* – це високе мистецтво навчання і виховання, доступне кожному педагогові, що постійно вдосконалюється, це єдність знань, методичних умінь, мовної культури, педагогічної техніки, такту й оптимізму. Педагогічна майстерність – це складне інтегративне утворення, яке включає не тільки фахові знання та навички, а й особистісні якості, здатність до педагогічної рефлексії, емоційної саморегуляції, ефективної комунікації, використання інноваційних методик навчання [1]. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури полягає в правильному застосуванні вибору методів навчання, використанні різних форм організації учнів в процесі занять фізичними вправами, сприянні зміцнення їх здоров'я, належному фізичному розвитку, формуванні вмінь і навичок в різних видах рухів, розвитку рухових якостей, постійного інтересу до систематичних занять фізичними вправами і спортом, співвідношенні фізичного виховання з розумовим, естетичним та трудовим [2].

Мета статті – розкрити зміст компонентів педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Формування педагогічної майстерності вчителів фізичної культури є складним і багатограним процесом, який вимагає системного підходу, інтеграції теоретичної, практичної та особистісно-рефлексивної складових [3]. Професійна майстерність вчителя фізичної культури – це сукупність якостей особистості, яка володіє професійною компетентністю, інноваціями в системі освіти, здатна до креативності, творчому мисленню, саморозвитку, й характеризується високими громадськими та морально-етичними якостями.

Основними компонентами педагогічної майстерності вчителів фізичної культури є:

- професійна компетентність – сукупність знань, умінь та навичок набутих під час навчання та професійної діяльності, які дозволяють якісно виконувати завдання з навчання та фізичного розвитку учнів;
- педагогічна техніка – сукупність раціональних засобів, умінь та особливостей поведінки педагога, спрямованих на ефективну реалізацію обраних ним методів і прийомів навчально-виховної роботи, володіння жестами, мімікою,

пантомімікою, інтонацією, технікою керування емоціями та настрою для зняття зайвого психічного напруження, сформованість мовленнєвої культури;

- професійно-ціннісні орієнтації – моральні й етичні норми поведінки вчителя, гуманістичний підхід до навчання, відповідальність, вміння організувати індивідуальні, групові та масові форми фізичного виховання учнів;

- комунікативна культура – вміння встановлювати контакт з учнями та їх батьками, створювати довірливу атмосферу, дотримуватись правил педагогічного спілкування, підтримувати учнів в їх бажанні займатись фізичною культурою;

- творчий підхід до професійної діяльності – це оригінальний і високоефективний підхід учителя до навчально-виховних завдань, вміння організувати та проводити заняття з фізичної культури в нестандартних умовах, адаптувати методи навчання до індивідуальних особливостей учнів, розвивати мотивацію школярів до занять фізичними вправами та фізичного самовдосконалення;

- емоційно-вольова саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, витримка, стресостійкість

- інноваційна діяльність вчителя – спрямованість на впровадження новітніх технологій та методів навчання, вибір нових цілей і засобів її реалізації, варіативність педагогічної діяльності, здатність аналізувати та використовувати досвід діяльності інших педагогів;

- рефлексія – здатність аналізувати власну педагогічну діяльність, оцінювати ефективність методів і підходів, знаходити правильні рішення щодо стимулювання та мотивування учнів до активної фізичної діяльності [2-5].

Одним з вирішальних показників у роботі вчителя фізичної культури є результат його педагогічної діяльності – якість знань і вмінь учнів, ступінь готовності до самостійного освоєння фізичних вправ, застосування рухових навичок в практичній діяльності [6].

Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури полягає в правильному застосуванні обраних методів навчання, використанні різних форм організації учнів в процесі занять фізичними вправами, зміцненню стану здоров'я школярів, їх всебічному фізичному розвитку, формуванню потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Висновки. Отже, педагогічна майстерність вчителя фізичної культури це цілеспрямоване поєднання структурних компонентів професійної підготовки та особистісних якостей педагога в системі педагогічної діяльності, це високий рівень професійної компетентності, що поєднує глибокі знання з фізкультури, методики викладання та психології з умінням творчо застосовувати їх для виховання, навчання та соціалізації учнів через різноманітні форми фізкультурно-спортивної діяльності, надихаючи їх на здоровий спосіб життя.

Література

1. Щекотиліна, Н.Ф., & Кинєва П.П. (2025). Шляхи формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури в НУШ. *Інноваційна педагогіка*, 83(2), 165-168.

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

3. Савченко, Н.С. (2024). Шляхи формування педагогічної майстерності у майбутніх учителів фізичної культури. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (214), 84-90.

4. Mozolev, O., & Khmara, M. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Pedagogical Discourse*, (36), 7-14.

5. Асаулук, І. О., Каплінський, В. В., & Тетерук, Р. О. (2025). Розвиток педагогічної майстерності як важливий напрямок загально-педагогічної підготовки і становлення майбутнього вчителя фізичної культури. *Українська полоністика*, (23), 160-167.

6. Павленко, В. О. (2017). Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури в умовах реформування середньої освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*, 178-183.

Бульба Олексій Валерійович,
студент групи ФК-31б
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатолівна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

Вступ. Фізкультурно-оздоровча робота в сільській школі це стратегічно важливий напрям, адже саме школа у сільській місцевості найчастіше є єдиним центром спортивного життя в селі. У сучасних реаліях життя на Україні, враховуючи виклики воєнного стану та цифровізацію, цей напрям фізкультурної роботи набув особливого значення для ментального та фізичного відновлення дітей.

Мета статті – здійснити аналіз особливостей фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у сільській школі.

Результати дослідження. Система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо з вчителем фізичної культури. Головну роль в організації та проведенні успішних занять з фізичної культури відіграють саме учителі.

До ключових особливостей роботи вчителя фізичної культури при організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі загальної середньої освіти за напрямками належить:

1. Пріоритет оздоровлення над спортом. Вчитель має розрізняти «спорт високих досягнень» та «оздоровчу фізичну культуру», диференціювати навантаження, враховувати групу здоров'я (основна, підготовча, спеціальна), використовувати індивідуальний підхід до учнів (завдання мають бути посилюючими, щоб дитина відчувала успіх, а не виснаження), контролювати

самопочуття учнів (постійно відстежувати частоту серцево-судинних скорочень та звертати увагу на зовнішні ознаки втоми учнів).

2. Формування мотивації та свідомого ставлення учнів до фізкультурно-оздоровчих занять. Головною складністю у даному процесі є переконати здобувача освіти у важливості рухової активності (важливо рухатися не заради оцінки, а заради покращення фізичного стану, здоров'я). Тому, доцільним є впровадження інноваційних видів рухової активності, а саме: елементів чирлідінгу, йоги, флорболу, пілатесу, степ-аеробіки тощо, натомість виконання одноманітних фізичних вправ. Використання нових видів ігрової діяльності у закладі загальної середньої освіти дає змогу організувати та провести цікаві та змістові фізкультурно-оздоровчі заходи, уникнути одноманітності та підвищити ефективність навчального процесу, а також підвищити рівень зацікавленості учнів до самостійних занять фізичними вправами.

3. Моніторинг фізичного стану. Вчитель повинен бути «аналітиком», який не просто проводить уроки, а й відслідковує динаміку розвитку учнів. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей учня (сили, гнучкості, координації, швидкості, витривалості) здійснюється не для порівняння його результату з іншими учнями, а для порівняння з власним попереднім результатом. Також вчитель здійснює корекційну роботу з метою профілактики плоскостопості та порушень постави.

4. Організація середовища (позаурочна робота). Фізкультурно-оздоровча робота в закладі загальної середньої освіти не обмежується 45 хвилинами уроку фізичної культури, а й включає: фізкультхвилинки, спортивні свята («Малі олімпійські ігри», дні здоров'я, сімейні старты), гурткову роботу, секції, які спрямовані на загальний розвиток.

5. Психологічний аспект. Зазвичай, вчитель фізкультури – це людина, з якою учні у школі досить часто спілкуються більш неформально [1; 2; 3; 4].

Фізкультурно-оздоровча робота вчителя фізичної культури в сільській місцевості має свою специфіку, яка зумовлена як логістичними особливостями, так і соціально-економічним укладом життя громади. Ось основні особливості фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській школі:

1. Матеріально-технічна база та використання природних умов. Сільські школи часто мають обмежений інвентар (через брак фінансування вчителів часто змушений самостійно ремонтувати м'ячі, фарбувати майданчики, зварювати футбольні ворота, ремонтувати старі тренажери) у порівнянні з міськими «елітними» закладами загальної середньої освіти, але й мають величезну перевагу – це близькість до природи. Можливість проводити уроки в лісі, на березі річки або на відкритих стадіонах більшу частину навчального року. Це посилює оздоровчий ефект (загартовування, насичення киснем). Впровадження нових видів рухової активності (флорбол, корфбол іт.д.), які передбачені навчальною програмою Нової української школи неможливе, бо вчитель не має необхідного інвентарю.

2. Специфіка фізичного навантаження учнів. Діти в селі залучені до домашньої господарської праці. На заняття учень може прийти уже фізично втомленим від праці вдома. Тому, вчитель має це враховувати, щоб не допустити перевтоми. Оскільки сільська праця пов'язана з одноманітними рухами, руховими діями (нахили, підняття ваги), вчителю необхідно приділяти більше уваги вправам на розвантаження хребта та гнучкість.

Також має місце скептичне ставлення батьків до фізкультурно-оздоровчих занять у школі. Вони вважають, що дитина і так напружувалася дома по господарству, біля худоби чи на городі і отримала необхідне фізичне навантаження, тому будь яка фізкультурна діяльність є зайвим витрачання часу. Вчителю сільської школи доводиться проводити роз'яснювальну роботу, пояснюючи різницю між фізичною працею і оздоровчою активністю.

3. Вчитель як «Центр спортивного життя» громади. У селі школа часто є єдиним місцем із придатним спортивним залом. Вчитель фізичної культури організовує змагання не лише для дітей, а й для молоді та дорослих села (футбольні турніри між вулицями, волейбольні вечори, тощо). Для більш ефективної організації та здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи у сільському закладі загальної середньої освіти вчитель фізичної культури повинен уміти мотивувати та стимулювати учнів, а саме:

- організовувати та проводити виховні заходи (вечори, зустрічі, змагання, тощо);
- проводити лекційні заняття, бесіди на фізкультурно-оздоровчу тематику;
- мотивувати учнів власним прикладом;
- виховувати в учнів творче ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять;
- навчати учнів здійснювати самооцінку та взаємооцінку.

Ефективна мотиваційна діяльність вчителя фізичної культури є запорукою масового залучення учнів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Професійність учителя фізичної культури сільської школи проявляється саме у його готовності до змін в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме:

- швидко реагувати на освітні зміни, які відбуваються;
- враховувати виклики часу;
- бути творчим та ініціативним;
- реагувати на запити та потреби здобувачів освіти;
- впроваджувати нові ідеї щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи;

4. Питання малокомплектності. У багатьох сільських школах класи невеликі, або створюються класи-комплекти. Вчитель може приділити увагу кожній дитині особисто. Але йому доводиться розробляти вправи, які будуть цікавими та безпечними одночасно для дітей різного віку в одній групі. Об'єднання учнів у різновікові групи дозволяє вчителю успішно вирішувати наступні завдання:

- задоволення потреб учнів у виборі форм занять фізкультурно-оздоровчої роботи;
- виявлення індивідуальних можливостей учнів у процесі ігрової та змагальної діяльності;
- покращення комунікації та взаємодії учнів різного віку;
- формування фізкультурного активу школи;
- формування збірних команд школи з обраного виду спорту.

5. Обмеженість спортивної інфраструктури поза школою. Якщо в місті дитина може піти в басейн, на тенісний корт чи у професійний фітнес-клуб, то в селі школа – це єдина можливість для організованої активності. Вчитель сільської школи має бути «майстром на всі руки» (і тренером з футболу, і фахівцем з настільного тенісу, і організатором туризму, і т.д.).

Незважаючи на кращу матеріально-технічне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в міських закладах загальної середньої освіти, ефективність організації та проведення занять на пряму залежить від педагогічної майстерності вчителя. Ініціативний, бажаючий працювати та впроваджувати інноваційні форми організації занять педагог у селі може забезпечити вищий рівень залученості учнів до фізкультурних занять, ніж педагог з формальним підходом у сучасному міському ліцеї.

6. Проблеми та виклики. Організація гуртків та секцій після уроків стає справжнім квестом. Якщо школа опорна і дітей везуть на навчання автобусом, то вчителю важко організувати позакласні гуртки та секції після уроків, адже діти прив'язані до графіку транспортних перевезень. Це негативно відображається на шкільному спорті і підготовці до змагань.

Впровадження інклюзивної фізкультурної освіти в сільській школі лягає на плечі вчителя фізичної культури, який не має асистента. Тому організувати безпечний та ефективний простір для учня з особливими освітніми потребами в умовах обмеженого простору є величезним викликом.

Головний виклик сьогодні в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській місцевості – це адаптивність. Вчитель фізичної культури у селі має бути креативним менеджером: вигадувати вправи з підручними засобами, підлаштовуватися під графік перевезення учнів шкільним автобусом та самотужки створювати спортивне середовище там, де його офіційно немає [5; 6; 7; 8].

Висновок. Отже, організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сільських закладах загальної середньої освіти не повинна бути стихійною та неконтрольованою, а має бути організована і скерована адміністрацією закладу освіти, вчителем фізичної культури з долученням усього педагогічного колективу школи та батьків учнів. І тільки за такої організації та співпраці усіх учасників освітнього процесу фізкультурно-оздоровча робота в школі буде ефективною.

Література

1. Базилевич Н., Закопайло С., & Поліщук В. (2024). Ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих засобів з молодшими підлітками в умовах сільської школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*, 181(25), 175-181.

2. Мозолев О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту, частина I*, ХГПА, 41-43.

3. Бульба О.В., Хмара М.А. (2025). Формування та розвиток мотивації до занять фізичною культурою та спортом у учнів сільської школи. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*. Хмельницький : ХГПА, Ч. I. 8-10.

4. Гольберт Є.В., Толстих Л.Р. (2018). Особливості самооцінки підлітків, що навчаються в сільській і міській школах. *Психологія і Психотехніка*, 1, 13–22.

5. Мозолев О.М., Хмара М.А. Інтерактивні технології навчання в системі фізичного виховання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*, частина I, 43–47.

6. Хмара М.А. Інтерактивні методи навчання у фізичному вихованні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*, частина I, 81.

7. Chaeroni A., Kusmaedi N., Amung M.M., Budiana D. (2021). Physical Fitness and Mental Health in Urban and Rural Areas. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 17.

8. 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>

*Вешко Валерій Іванович,
директор Немичинецької гімназії
з початковою школою
та дошкільним структурним підрозділом
Гвардійської сільської ради
Хмельницького району, Хмельницької області*

ПОЗАКЛАСНА ТА ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Робота вчителя фізичної культури загальноосвітнього закладу – це системна робота, яка передбачає створення різноманітних форм і засобів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка охоплюють максимальну кількість учнів, батьків, учителів; залучення їх до систематичних занять фізичною культурою, спортом, пропаганди здорового способу життя [1]. Один із напрямків професійної діяльності вчителів фізичної культури є організація та проведення позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Мета статті – проаналізувати зміст позакласної та позашкільної роботи вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Фізкультурно-оздоровча робота вчителя фізичної культури з учнями потребує системного підходу до формування їхньої усвідомленої здоров'я-розвивальної діяльності. Для досягнення цієї мети в закладах загальної середньої освіти використовується широке коло форм організації фізичного виховання учнів [2].

Основними формами організації занять з фізичної культури є:

- класно-урочні форми фізкультурних занять;
- позакласні форми фізкультурних занять;
- позашкільні форми спортивно-оздоровчих занять.

До класно-урочних форм фізкультурних занять відносять фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться в структурі навчального дня, а саме:

- оздоровча гімнастика до занять;
- фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи під час уроків;
- рухливі ігри під час перерв;

- фізкультурні заняття в групах подовженого дня.

Позакласні форми фізкультурно-спортивних занять включають:

- заняття в спортивних секціях та гуртках фізичної культури;
- заняття в групах загальної фізичної підготовки;
- заняття в групах лікувально-оздоровчої фізичної культури;
- загально-шкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи (шкільні спартакіади, першості з окремих видів спорту, туристські походи і зльоти, дні здоров'я і спорту, квести, показові виступи кращих спортсменів) [3].

Позашкільні спортивно-розвивальні та фізкультурно-оздоровчі форми проведення занять зі школярами включають:

- систематичні заняття обраним видом спорту у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ);
- заняття у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР);
- заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, фітнес клубах;
- фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах;
- різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку, на дитячих майданчиках, лижних базах, човнових станціях та в інших місцях масового відпочинку;
- заняття фізичними вправами, спортивні розваги і змагання за місцем проживання або в фізкультурно-спортивних клубах (ФСК);
- навчально-тренувальні та масово-оздоровчі заняття в фізкультурно-оздоровчих таборах (на туристсько-екскурсійних базах) [4].

Позакласна робота вчителя фізичної культури має свої специфічні організаційно-методичні особливості:

- вона будується на добровільних засадах;
- зміст і форми організації занять визначається з урахуванням інтересів більшості учнів і умов школи;
- учням надається можливість широкого вибору форм та видів занять (відповідно до їх бажаннями і здібностей);
- позакласна робота будується на основі широкої громадської активності самих школярів при постійному контролі і керівництві їх діяльності з боку адміністрації, вчителів фізичної культури, організатора позакласної та позашкільної роботи [5].

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури в позаурочний час ефективними є заходи з рекреації, які сприяють формуванню позитивних емоцій та соціалізації учнів. Позитивно сприймаються заходи, що пов'язані зі спортивно-оздоровчим туризмом та спортивно-розважальними змаганнями. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається як вид активної діяльності людини, сутність якої полягає в комплексному відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних і духовних сил засобами активного фізичного навантаження під час проведення туристичної подорожі [6]. Спортивно-розважальні змагання сприяють розвитку фізичних якостей дітей, формують інтерес до історичного минулого українського народу, виховують морально-вольові якості учнів, розвивають комунікативні здібності і вміння працювати у команді, створюють атмосферу свята і психологічного розвантаження.

Висновки. Позакласна та позашкільна робота є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури. Вона спрямована на розвиток рухових здібностей школярів, задоволення потреб у заняттях обраним видом спорту, розвитку мотивації до власного фізичного вдосконалення, проведення заходів з оздоровлення та рекреації учнів після навчального навантаження.

Література

1. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
2. Круцевич, Т. Ю., & Соловей, Д. О. (2015). Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12), 75-78.
3. Белікова, Н. О., & Подубінська, С. В. (2019). Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (14).
4. Григоренко, Г. В., & Григоренко, Д. П. (2020). Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, (93), 32-37.
5. Подубінська, С. В. (2018). Сутність та структура позакласної роботи учителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (154 (2)), 48-52.
6. Мозолев, О. М. (2025). Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю. Навчально-методичний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 82 с.

Квасниця Олег Михайлович,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «РЕГБІ-5» У ВИХОВАННІ МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ

Вступ. Сучасний етап розвитку національної системи освіти характеризується суттєвими змінами, пов'язаними не лише з оновленням змісту освітнього процесу, а й переосмисленням виховної функції закладу загальної середньої освіти. У контексті реалізації концепції Нової української школи дедалі більшого значення набуває формування особистості здобувача освіти як відповідального, морально зрілого, соціально активного громадянина, здатного до конструктивної взаємодії, поваги до інших і дотримання суспільно значущих норм поведінки. Особливої актуальності ці завдання набувають в умовах поширення гіподинамії, зростання залежності дітей і підлітків від цифрових

технологій, зниження рівня комунікації та послаблення міжособистісних зв'язків у дитячому середовищі [1]. За таких обставин уроки фізичної культури перестають виконувати виключно оздоровчу функцію і розглядаються як важливий інструмент соціалізації, виховання цінностей та розвитку морально-етичних якостей учнівської молоді.

Одним із перспективних напрямів оновлення змісту фізичного виховання є впровадження варіативних модулів, що дозволяють враховувати інтереси учнів, матеріально-технічні можливості закладу освіти та регіональні особливості. Серед таких модулів особливу увагу привертає «Регбі-5» – адаптований безконтактний формат регбі [1, 3]. На відміну від класичних варіантів гри, де значна увага приділяється силовій боротьбі та фізичному контакту, регбі-5 ґрунтується на принципах безпеки, доступності та масовості. Це створює сприятливі умови для використання командної гри не лише як засобу підвищення рухової активності школярів, а й як ефективного педагогічного ресурсу формування морально-етичних якостей.

Мета статті – обґрунтування педагогічних умов виховання морально-етичних якостей здобувачів загальної середньої освіти у процесі реалізації варіативного модуля «Регбі-5» та визначенні його виховного потенціалу в системі фізичного виховання.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема виховного потенціалу спортивних ігор посідає важливе місце у вітчизняній та зарубіжній педагогічній думці. У працях сучасних дослідників неодноразово підкреслюється, що командні види спорту створюють середовище для формування соціальних компетентностей, емоційного інтелекту, моральної стійкості та навичок саморегуляції [3; 4]. Водночас питання використання саме регбійних практик у системі шкільного фізичного виховання в Україні залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює потребу у теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов, за яких варіативний модуль «Регбі-5» може максимально реалізувати свій виховний потенціал.

Зміст варіативного модуля повною мірою корелює із засадами концепції Нової української школи, зокрема в контексті реалізації компетентнісного підходу та діяльнісного типу навчання. Впровадження цієї дисципліни сприяє розвитку базових наскрізних умінь: здатності до конструктивної співпраці, прийняття обґрунтованих рішень, поваги до прав людини та готовності нести відповідність за результати власної діяльності [2].

Особливу цінність становить ідейна основа регбі як виду спорту. У міжнародній практиці регбі традиційно асоціюється з високою культурою поведінки, шанобливим ставленням до правил та суперника. Хартія гри (етичний кодекс) World Rugby визначає п'ять базових цінностей: дисципліну, повагу, цілісність, ентузіазм і солідарність. У шкільному форматі регбі-5 ці цінності набувають доступного та практичного змісту. Цілісність передбачає чесність і відмову від неетичних способів досягнення переваги. Ентузіазм означає позитивну мотивацію, захопленість процесом та прагнення до

самовдосконалення. Солідарність реалізується через взаємодопомогу, підтримку слабших учасників і відчуття належності до команди [5].

Водночас слід зауважити, що лише факт включення модуля до навчальної програми не гарантує автоматичного виховного результату. Для цього необхідно створити певні педагогічні умови, що забезпечують цілеспрямований розвиток морально-етичних якостей здобувачів освіти у процесі занять.



Рисунок 1. Педагогічні умови виховання морально-етичних якостей учнів (авторська розробка, візуалізована із використанням ШІ)

Першою фундаментальною умовою є аксіологізація освітнього середовища, що передбачає свідому зміщення акценту цілей: від виключно спортивного результату до морального змісту ігрової взаємодії. Відповідно, перемога у цьому контексті має розглядатися не як самоціль, а як похідна від дотримання етичного кодексу гри. Педагог виступає модератором цінностей, деструктурує парадигму «перемога за будь-яку ціну» та впроваджує систему позитивного підкріплення просоціальної поведінки. Дана умова передбачає формування внутрішньої моральної саморегуляції здобувача освіти: коли акт чесності (наприклад, самодекларація порушення) отримує вищий соціальний статус у групі, ніж технічно успішна, але етично сумнівна дія.

Другою умовою визначено дидактичне проєктування ситуацій морального вибору, що притаманні динамічній структурі регбі-5. Висока інтенсивність ігрових дій створює умови для оперативного вияву особистісних якостей у стані психоемоційної напруги. Доцільно, на нашу думку, використання методів «керованої дискусії» після завершення ігрових епізодів. Педагог акцентує увагу на здатності учня до емпатії (підтримка новачка), толерантності (коректна реакція на суддівство) та альтруїзму (пріоритет командного інтересу над індивідуальним). Це забезпечує перехід від пасивного знання етичних норм до активного праксеологічного досвіду. Когнітивна та емоційна складові емпатії формуються через необхідність координації спільних зусиль без застосування фізичного тиску, що є характерним саме для безконтактного регбі.

Третьою обов'язковою умовою є створення інклюзивної екосистеми, яка ґрунтується на принципах фізичної та психологічної безпеки. Безконтактний формат гри виступає технологічним базисом для нівелювання агресивних проявів та зниження рівня тривожності у дітей із середнім та низьким рівнем фізичної підготовленості. Демократизація ігрового процесу шляхом залучення мікст-команд та використання відповідних завдань, сприяє усвідомленню, що успіх залежить від інтелектуально-тактичної синергії, а не лише від антропометричної чи фізичної переваги. Психологічний комфорт, зумовлений відсутністю жорсткого фізичного контакту, сприяє формуванню адекватної самооцінки та позитивної «Я-концепції» учасника ігрової діяльності. Це дозволяє трансформувати спортивний майданчик у простір безпечної соціальної комунікації, де повага до іншого є базовою умовою спільної діяльності.

Не менш важливою умовою є референтність особистості учителя фізичної культури. У межах модуля педагог трансформується з ретранслятора технічних навичок у моральний еталон та медіатор цінностей, який демонструє приклади справедливості, емоційної витримки та неупередженості, що є критично важливим для формування довіри в учнівському середовищі.

Не викликає сумнів, що реалізація виховного потенціалу запропонованого модуля потребує застосування відповідного практичного інструментарію. Доцільним є використання традиційних для регбійної культури етикетних дій, як-от, привітання суперника перед початком гри, постматчева подяка супернику, «коридор пошани». Ці символічні акти сприяють деескалації ігрової агресії та закріплюють у свідомості учнів цінність поваги до опонента як рівноправного партнера.

Ефективним інструментом є також рефлексивний аналіз ігрової діяльності. Після завершення вправ або навчальної гри доцільно проводити короткі обговорення, під час яких здобувачі освіти оцінюють не лише технічні чи тактичні аспекти, а й моральний бік командної взаємодії. Позитивною практикою є обговорення чи вдалося команді зберігати дисципліну у складний ігровий момент, хто проявив підтримку партнера, як вдалося врегулювати суперечку без конфлікту. Такий підхід розвиває здатність до самоаналізу, формує внутрішні критерії оцінювання поведінки та сприяє усвідомленню значення моральних цінностей у спільній діяльності.

Висновки. Варіативний модуль «Регбі-5» у сучасній школі доцільно розглядати не лише як засіб урізноманітнення уроків фізичної культури, а як

цілісну педагогічну систему, що поєднує оздоровчий, освітній і виховний потенціал. Комплексна реалізація зазначених умов дозволяє розглядати варіативний модуль «Регбі-5» не просто як форму рухової активності, а як інноваційну педагогічну технологію, що забезпечує конвергенцію фізичного розвитку та ціннісно-сміслової сфери особистості в межах сучасної освітньої парадигми.

Література

1. Квасниця, І., Дмитришин, Н., Архицька, І. (2026) Стратегії впровадження безконтактного регбі в освітній простір Нової української школи. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 112–119.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи для закладів загальної середньої освіти». Баженов Є.В., Коломосць Г.А., Боляк А.А. та ін. (рекомендовано МОНУ наказ від 24.07.2023 №883). Режим доступу: <https://surl.lu/gxsix>
3. Отравенко, О., Іванов, К. (2023). Нові спортивні активності регбі-5 та додзбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. *SWorldJournal*, 18(3), 55–61.
4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110228>
5. Офіційний сайт WorldRugby. Режим доступу: https://www.world.rugby/organisation/about-us/values?utm_source

*Мизак Петро Ярославович,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЄКТІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Вступ. У сучасних умовах реформування освіти особливої актуальності набуває впровадження інноваційних педагогічних технологій, серед яких важливе місце посідає метод проєктів. Його використання у процесі фізичного виховання сприяє не лише підвищенню рухової активності учнів, а й розвитку їхніх ключових компетентностей, зокрема критичного мислення, самостійності та здатності до командної роботи. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю узагальнення зарубіжного досвіду використання методу проєктів (Project Based Learning (PBL)) у сфері фізичної культури з метою його адаптації до вітчизняної освітньої практики.

Мета статті: проаналізувати зарубіжні праці із використання методу проєктів на уроках фізичної культури та визначити особливості досвіду впровадження PBL закордоном.

Результати дослідження. Метод проєктів займає важливе місце у сучасній педагогіці, оскільки сприяє формуванню в учнів умінь самостійно здобувати знання, працювати в команді, застосовувати міждисциплінарні підходи та вирішувати реальні проблеми. У сфері фізичного виховання метод PBL дозволяє поєднати рухову активність із дослідницькою, творчою та соціальною діяльністю, що робить уроки фізичної культури більш змістовними та мотивувальними. Зарубіжні дослідження підтверджують ефективність проєктного навчання у фізичному вихованні, вказуючи на його потенціал для розвитку ключових компетентностей учнів.

У США PBL активно інтегрується у різноманітні освітні програми. Як зазначають науковці, використання методу проєктів на уроках фізичної культури дозволяє підвищити мотивацію учнів, розширити їхню участь у навчальному процесі та забезпечити зв'язок предмета із ширшими шкільними ініціативами. Автори наголошують, що проєктний підхід сприяє розвитку ціннісного ставлення до фізичної активності та формуванню навичок, необхідних для здорового способу життя [1].

Досвід Великої Британії демонструє, що використання методу проєктів дозволяє підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Застосування проєктної діяльності сприяє розвитку соціальних навичок, зокрема співпраці та комунікації, а також формує позитивне ставлення до фізичної активності [2].

У Фінляндії, яка вважається однією із провідних країн у галузі освіти, проєктний підхід активно інтегрується у процесі міждисциплінарного навчання. Уроки фізичної культури інтегруються з біологією, медициною та психологією, що дозволяє учням глибше розуміти значення рухової активності для здоров'я [3]. Такий підхід забезпечує формування цілісного світогляду та сприяє розвитку дослідницьких умінь.

Австралійські дослідники також підкреслюють ефективність методу проєктів у фізичному вихованні, вказуючи, що проєктне навчання сприяє підвищенню рівня залученості учнів і дозволяє адаптувати освітній процес до їхніх індивідуальних потреб [4]. Учні стають активними учасниками навчання, що позитивно впливає на результати їхньої фізичної підготовки.

У країнах Азії, зокрема Китаї, проєктний підхід розглядається як один із ключових інструментів модернізації уроків фізичної культури. Дослідження показують, що PBL, поряд із гейміфікацією, сприяє підвищенню інтересу учнів, урізноманітненню змісту уроків та подоланню проблем традиційної моделі навчання, яка часто є монотонною та недостатньо мотивує. Автори доводять, що впровадження інноваційних методів, зокрема проєктів, підвищує ефективність навчання та залученість школярів [5].

Загальноосвітні тенденції також підтверджують важливість проєктного підходу. Нгуєн Д. свідчить, що проєктне навчання як експериментальна педагогічна методологія сприяє розвитку міждисциплінарного мислення, формуванню навичок вирішення реальних проблем та підвищенню якості освітнього процесу. Хоча дослідження не є специфічним для фізичної культури, його висновки підкреслюють універсальність PBL та можливість його ефективного застосування у різних галузях освіти, включно із фізичним вихованням [6].

Висновки. Таким чином, аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що використання методу проєктів у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню мотивації учнів, розвитку їхньої самостійності, формуванню соціальних та комунікативних навичок, а також інтеграції цифрових технологій у навчальний процес. Успішні практики США, Великої Британії, Фінляндії, Китаю та інших країн демонструють, що проєктне навчання є ефективним інструментом модернізації уроків фізичної культури та може бути адаптоване в українській освіті з урахуванням національних особливостей та потреб сучасної школи.

Література

1. Simonton, K.L., Layne, T.E., Irwin, C.C. (2021). Project-based learning and its potential in physical education: an instructional model inquiry. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. 12(1), 36–52. DOI: 10.1080/25742981.2020.1862683
2. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 76(8), 397–401.
3. Sahlberg, P. (2015). *Finnish Lessons 2.0: What Can the World Learn from Educational Change in Finland?* New York: Teachers College Press.
4. Hastie, P., Casey, A. (2014). Fidelity in Models-Based Practice Research in Sport Pedagogy: A Guide for Future Investigations. *Journal of Teaching in Physical Education*. 33(3), 422–431.
5. Si, Z., Song, H., Xia, R. (2024). Innovative teaching methods and practice in physical education curriculum in primary and secondary schools. *Social Medicine and Health Management*. 5(1), 70–76. DOI: 10.23977/socmhm.2024.050111
6. Nguyen, D.T. (2025). Project-Based Learning (PjBL) as an experiential pedagogical methodology in interdisciplinary education: A review of the literature. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*. 13(4), 1016–1039.

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

САМООСВІТА ПЕДАГОГА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Вступ. Педагогічна майстерність є предметом активного вивчення в науково-педагогічній літературі, де її розглядають як ключовий чинник ефективної професійної діяльності вчителя. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що категорія «педагогічна майстерність» посідає одне з центральних місць у структурі професійної діяльності вчителя, визначаючи його здатність до ефективної реалізації освітнього процесу та досягнення високих результатів у навчанні й вихованні. Однією з передумов вирішення важливого і складного завдання – підготовки конкурентно здатних фахівців є розвиток педагогічної майстерності вчителя [1].

Мета статті – розкрити значення самоосвіти у розвитку педагогічної майстерності вчителя.

Результати дослідження. Розвиток суспільства науки та освіти висувають нові вимоги до рівня професійної майстерності сучасного педагога. На підставі проведеного аналізу теоретичних підходів щодо визначення поняття «педагогічна майстерність» І.В. Андрощук та інші охарактеризували педагогічну майстерність як інтегрований, «динамічний і багатокомпонентний вимір професіоналізму педагога, що передбачає високий рівень самоорганізації, досконале володіння психолого-педагогічними знаннями та практичними вміннями». Це комплекс особистісних і професійних якостей, що дозволяє вчителю творчо, ефективно й інноваційно вирішувати освітні завдання, організувати навчально-виховний процес на засадах компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів [2]. У сучасному освітньому просторі педагогічна майстерність нерозривно пов'язана з готовністю вчителя до саморозвитку, використанням сучасних технологій, оволодіння навичками педагогічного менеджменту, управління часом, а також розвиненими громадянськими та морально-етичними якостями, що забезпечує високі результати професійної діяльності.

Компонентами педагогічної майстерності є:

- професійна компетентність – знання педагогіки, психології, логіки, принципів, форм і методів навчання і виховання, змісту навчального предмета;
- особисті якості – науковий світогляд, висока моральність, широкий кругозір та ерудиція, оптимізм, емоційна стійкість, витримка, наполегливість,
- педагогічна техніка – комплекс умінь та навичок, що дають змогу досягнути оптимальних результатів у навчанні та вихованні;
- педагогічний такт – уміння обирати відповідний тон і стиль спілкування з учнями та колегами;
- педагогічна творчість – умінні педагога кожного разу по-новому й ефективно застосовувати в навчально-виховному процесі різні комбінації форм і методів педагогічного впливу. Розмаїття проблем, прагнення підійти до їх вирішення нестандартно;
- гуманістична спрямованість – спрямованість на особистість іншої людини, утвердження духовних цінностей, моральних норм поведінки і відносин;
- культура мовлення – майстерне володіння словом, уміння точно, доступно, емоційно, образно висловлювати свої думки;
- педагогічні здібності – особистісні якості вчителя, що зумовлюють успішність педагогічної діяльності [3].

В епоху глобалізації освіти впровадження новітніх інформаційних технологій, в період розвитку дистанційного навчання, самоосвіта та професійне самовдосконалення вчителя стають ключовим елементом у розвитку його педагогічної майстерності [4]. Самоосвіта педагога – це безперервний, свідомий процес самостійного підвищення професійної компетентності, знань та умінь, що охоплює вивчення нормативних документів, психології, нових методик та вивчення передового досвіду. Вона є основною формою професійного зростання, спрямованою на вдосконалення особистісних якостей, розвиток творчого потенціалу та покращення результатів навчання учнів.

Самоосвіта педагогічного працівника визнається нині провідною формою вдосконалення педагогічної майстерності та професійної компетентності, що полягає в засвоєнні, оновленні, поширенні й поглибленні знань, узагальненні досвіду шляхом цілеспрямованої, системної самоосвітньої діяльності, спрямованої на саморозвиток та самовдосконалення особистості, задоволення власних інтересів і об'єктивних потреб закладу освіти [5].

Н.М. Самарук визначає, що «самоосвіта – це організована, самостійна, систематична, пізнавальна діяльність, спрямована на досягнення суспільно значущих освітніх цілей, задоволення пізнавальних інтересів, загальнокультурних і професійних запитів і підвищення професійної кваліфікації; будується зазвичай за зразком систематизованих форм навчання, але регулюється самим суб'єктом» [6]. Основними характерними ознаками процесу самоосвіти є: вільний вибір сфери проблем; самостійний пошук проблем; індивідуальний режим організації процесу самоосвіти.

Умови, у яких нині опинилася вітчизняна система освіти, переконують, наскільки важливою для зростання професійної майстерності сучасного педагога є самоосвітня діяльність. Вона передбачає готовність вчителя до безперервної самоосвіти упродовж життя, уміння організації та управління самоосвітою, наявності сформованих навичок застосування результатів самоосвітньої діяльності у професії [7; 8].

Висновки. Педагогічна майстерність є багатогранною характеристикою професіоналізму сучасного педагога. Ефективність зростання педагогічної майстерності вчителя напряму залежить від цілеспрямованої, структурованої, систематичної роботи щодо власного професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку.

Література

1. Zeer, E.F., Tretyakova, V.S., & Miroshnichenko, V.I. (2019). Strategic directions of pedagogical personnel training for the system of continuing vocational education. *The Education and science journal*, 21(6), 93-121.
2. Андрощук, І.В., Карлінська, Я.В., Почуєва, О.О., Кон, О.О., & Баранов, М.В. (2025). Педагогічна майстерність як характеристика професіоналізму сучасного педагога. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (20).
3. Мозолєв О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури: навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
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. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214103012>
5. Шара, С. (2023). Самоосвіта викладача як запорука підвищення професійної педагогічної діяльності. *Витоки педагогічної майстерності*, 27, 235-239.
6. Самарук, Н.М. (2019). Структура та педагогічні умови формування самоосвітньої компетентності майбутніх фахівців. *Молодь і ринок*, 9(176), 75-81.
7. Мозолєв, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

8. Голозубова, О. В., & Матенко, Є. П. (2018). Самоосвіта педагога як умова особистісного та професійного розвитку. *Наукові записки кафедри педагогіки*, (42), 65-71.

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

МЕТОДОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Зміни в сучасній системі освіти ставлять перед педагогічною спільнотою нові вимоги щодо формування та розвитку особистості компетентного педагога, який би на належному рівні володів методологією наукового пізнання, методами науково-педагогічних досліджень і технологіями їх застосування в освітньому процесі [1]. Основним завданням підготовки кваліфікованих фахівців фізичної культури є формування педагогічних, психологічних, соціальних, комунікативних та творчих компетентностей, які дозволять випускникам ефективно працювати в закладах загальної середньої освіти [2; 3].

Мета статті – розкрити методологію формування науково-дослідної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії.

Результати дослідження. Науково-дослідна робота в педагогіці – це робота пошукового, теоретичного та експериментального характеру, що виконується з метою визначення ефективності впровадження нових ідей, технологій, методик навчання та виховання молоді і є головним шляхом набуття, примноження й оновлення знань майбутніми фахівцями [4]. Науково-дослідна робота передбачає формування у здобувачів освіти таких умінь, як-от:

- виявляти проблеми;
- генерувати та аналізувати нові ідеї;
- визначати найбільш перспективні шляхи вирішення проблеми;
- ставити наукові завдання дослідження;
- здійснювати планування виконання дослідної роботи;
- організовувати збір та обробку інформації;
- проводити педагогічні дослідження та спостереження для вирішення поставлених завдань;
- здійснювати аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
- створювання умови для практичної реалізації запропонованих нововведень [5; 6].

Формування зазначених умінь у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії відбувається в процесі викладання навчальної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень» є:

- засвоєння студентами основних категорій і понять педагогіки фізичного виховання;
- ознайомлення студентів з методиками фізичного виховання дітей і підлітків різних вікових та гендерних груп;
- сформувані базові знання про методологію та методику наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті;
- сформувані уявлення про етику наукових публікацій та академічну доброчесність;
- розвинути навички самостійного методологічного аналізу наукових проблем у сфері фізичної культури;
- навчити обирати методологію проведення науково-дослідної роботи;
- сформувані навички проведення наукових досліджень теоретичного й практичного спрямування;
- сформувані вміння самостійно організовувати власні наукові дослідження.

Методологія формування науково-дослідної компетенції майбутніх фахівців фізичної культури у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії відбувається під час викладання таких дисциплін як: «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури»; «Теорія і методика здоров'я»; «Адаптивна фізична культура»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Медико-біологічний контроль у фізичному вихованні». Викладання зазначених дисциплін сприяє формуванню у майбутніх фахівців фізичної культури таких наступних компетенцій:

- здатність до критичного мислення, аналізу та синтезу;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення;
- здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей;
- здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні;
- здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

Реалізація практичної складової формування науково-дослідної компетенції майбутніх фахівців фізичної культури у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії відбувається в період підготовки до участі у науково-практичних конференціях академії та до щорічної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури, спорту та туризму» зокрема. Кожен здобувач освітньо-професійної програми за спеціальністю 014.11 (А4) Середня освіта (Фізична культура) має можливість обрати тематику дослідження за такими напрямками: «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури»; «Проблеми розвитку спорту в

закладах освіти»; «Рекреація та здоров'язбереження учнів та студентів»; «Актуальні проблеми розвитку туризму в закладах освіти».

Починаючи з другого курсу навчання здобувачі освіти 014.11 (А4) Середня освіта (Фізична культура) беруть участь у роботі науково-практичного семінару «Компетентнісний вимір шкільної освіти в умовах Нової української школи» та готують доповіді з зазначеної тематики. Крім того студенти за бажанням беруть участь у роботі науково-практичних конференцій інших вищих навчальних закладів України, які зараховується їм як неформальна освіта. На третьому та четвертому курсі навчання студенти спеціальності А4 Середня освіта (фізична культура) здійснюють науково-дослідну роботу шляхом підготовки курсових робіт. Перша курсова робота розглядає проблеми теорії і методики проведення занять з фізичної культури в школі, друга курсова робота розглядає проблеми міждисциплінарних зв'язків з організації процесу фізичного виховання та оздоровлення школярів [7].

Висновки. Науково-дослідна робота у закладах вищої освіти є важливою складовою освітньої діяльності й здійснюється з метою примноження й оновлення знань майбутніми фахівцями, формування вмій аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості та самостійності. Описана в статті методологія формування науково-дослідної компетенції майбутніх фахівців фізичної культури дозволяє створити необхідне теоретичні та практичні підґрунтя для їх подальшої успішної професійної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Література

1. Федорчук, В. (2022). Формування дослідницької компетентності майбутніх педагогів в процесі вивчення методики наукових досліджень. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 21(1), 117-125.
2. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1255>
3. Христова, Т. Є. (2020). Значення наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту для здобувачів вищої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р.* – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 101-103.
4. 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>
5. Бойко, І. (2025). Основи формування дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, (38), 86-96.
6. Плачинда, Т., & Гулько, Т. (2023). Наукова складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (64), 162.
7. Мозолев О.М. (2026). Науково-дослідна робота майбутніх фахівців фізичної культури як важливий елемент фахової підготовки. *Молодь і ринок*, 1(245), 35-39. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.349226>

*Мосейчук Юрій Юрійович,
декан факультету фізичної культури,
спорту та реабілітації,
Чернівецького національного університету
доктор педагогічних наук, професор*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ

Вступ. Освіта є важливим процесом у формуванні майбутньої свідомої особистості. Завдяки освіті люди не лише отримують академічні знання та навички, але й спрямовуються до цілісного розвитку, охоплюючи фізичні, розумові, емоційні, соціальні та моральні аспекти. Ідеальна освіта – це освіта, яка може збалансовано розвивати весь потенціал учня, щоб він міг вирости здоровими, розумними, з розвинутими індивідуальними особливостями, здатними відігравати активну роль у житті громади, країни та держави [1].

Освіта спрямована не лише на досягнення академічної досконалості, а й на формування сильної особистості та характеру. Це стає дедалі важливішим, враховуючи виклики глобалізації, яка приносить значні зміни в різні аспекти життя, включаючи світ освіти. Сили глобалізації, розвиток інформаційних технологій та розвиток сучасної культури створюють як можливості, так і виклики для розвитку молодого покоління [2].

Мета статті – розкрити значення фізичного виховання для всебічного розвитку учнів та формуванні в них особистісно значущих рис характеру.

Результати дослідження. Одним із важливих компонентів системи освіти, який відіграє стратегічну роль у фізичному розвитку та формуванню характеру учнів, є фізичне виховання. Фізичне виховання є невід’ємною частиною освіти, яка використовує фізичну активність, ігри та спорт як навчальні засоби. За допомогою фізичного виховання учні розвивають рухові навички, фізичну підготовленість, а також позитивне ставлення та цінності, що сприяють формуванню здорової та всебічно розвинутої особистості [3].

Фізичне виховання унікальне порівняно з іншими предметами, оскільки його навчальний процес робить акцент на фізичній активності та безпосередньому досвіді. Учні не лише отримують теоретичні знання, але й активно беруть участь у різних рухових заходах. Ці заходи надають учням можливість навчатися через досвід, роблячи навчання більш змістовним. Завдяки руховому досвіду учні можуть розвивати моторні навички, а також засвоювати соціальні та моральні цінності, властиві кожній діяльності [4].

Розвиток моторики є однією з головних цілей фізичного виховання, особливо для дітей та підлітків. Моторні навички охоплюють базові рухові навички, загальну моторику та дрібну моторику, які мають вирішальне значення для фізичного та психологічного розвитку учнів. Гарний розвиток моторики дозволяє підтримувати щоденну діяльність, підвищувати впевненість у собі та слугувати основою для оволодіння спортивними навичками та іншими видами фізичної активності. Фізичне виховання надає широкі можливості для учнів розвивати моторні навички за допомогою різних форм рухової діяльності [5].

Фізичне виховання також робить значний внесок у формування характеру учнів. У кожній фізичній діяльності та спорті є освітні цінності, які можуть формувати позитивне ставлення та поведінку. Такі цінності, як дисципліна, відповідальність, спортивна майстерність, співпраця, чесність та повага до інших, можуть бути прищеплені через процес навчання фізичному вихованню. Учні вчаться дотримуватися правил гри, працювати та співпрацювати в командах, гідно приймати перемоги та поразки, а також контролювати свої емоції в різних ситуаціях [4; 6]. Таким чином, учні не лише розуміють ці цінності, але й звикають застосовувати їх у повсякденному житті.

Роль фізичного виховання в розвитку рухових навичок та характеру учнів також значною мірою залежить від якості впровадження навчання. Вчителі фізичного виховання відіграють важливу роль як посередники, наставники та взірці для наслідування для учнів. Вчителі несуть відповідальність не лише за навчання руховим навичкам, але й за прищеплення цінностей характеру через кожну навчальну діяльність. Приклад вчителя щодо спортивної поведінки, справедливості, дисципліни та відповідальності є важливим фактором успішного розвитку характеру учнів [7].

Однак на практиці фізичне виховання все ще часто розглядається як додатковий предмет і не отримує серйозної уваги. Крім того, обмежена інфраструктура та відсутність спеціалізованих приміщень, недостатнє розуміння концепції цілісного фізичного виховання адміністрацією закладів освіти, низька усвідомленість важливості вихованого характеру фізичного виховання в школах створюють додаткові труднощі. Проведення уроків з фізичного виховання все частіше зосереджується лише на фізичній активності учнів без ретельного планування розвитку рухових навичок та формуванню індивідуальних рис характеру учнів. Розуміння значення фізичного виховання сприятиме покращенню якості навчання та змінить парадигму, згідно з якою фізичне виховання – це не просто фізична активність, а важлива частина освітнього процесу, орієнтованого на цілісний всебічний розвиток учнів [6].

З сучасної освітньої точки зору, фізичне виховання розглядається як засіб формування фізично та психічно здорових особистостей. Міцне фізичне здоров'я сприятиме когнітивному та емоційному розвитку учнів, тоді як сильний характер буде основою їхньої поведінки та соціальної взаємодії. Тому інтеграція розвитку моторики та виховання характеру у процесі фізичного виховання є стратегічним кроком у створенні якісного нового покоління учнів. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні активного та здорового способу життя. Завдяки плановому навчанню учні привчаються до рухової активності, виконанню фізичних вправ та підтримки фізичної форми. Вважається, що ця звичка збережеться і в дорослому віці, тим самим запобігаючи різним захворюванням, спричиненим браком фізичної активності. Крім того, активний спосіб життя тісно пов'язаний з розвитком самовідповідальності за власне здоров'я.

Висновки. Фізичне виховання відіграє дуже важливу роль як засіб розвитку рухових навичок та характеру учнів. Завдяки систематичному освітньому процесу фізичне виховання здатне розвивати фізичні здібності учнів, одночасно прищеплюючи цінності характеру, необхідні в житті. Розвиток моторики є важливою складовою для фізичної, психологічної та соціальної готовності учнів до участі в навчальному процесі та повсякденній діяльності. Крім того, фізичне

виховання значною мірою сприяє формуванню характеру учнів. Такі цінності характеру, як дисципліна, відповідальність, спортивна майстерність, співпраця, чесність, впевненість у собі та емоційний контроль, можуть бути ефективно засвоєні через прямий та контекстуальний навчальний досвід. Інтеграція розвитку рухових функцій та формування характеру показує, що фізичне виховання не лише орієнтоване на фізичні аспекти, але й відіграє важливу роль у формуванні особистості та соціальних установок учнів.

Література

1. Рудомьотов, Р. (2023). Освіта як особлива форма філософської рефлексії. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*, (48), 145–151 <https://doi.org/10.30970/PPS.2023.48.18>
2. 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>
3. Семененко, В. Я., & Теліус, В. (2024). Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*, (1), 104-108.
4. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Mirosnichenko, 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)
5. Носко, М. О., Носко, Ю. М., Лазаренко, М. Г., Жула, В. П., Могильний, Ф. В., & Філоненко, О. А. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернівці, 408 с.
6. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110228>
7. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

Очеретний Володимир Олександрович,
доцент кафедри природничо-математичних дисциплін,
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат педагогічних наук, доцент

АНАЛІЗ ПЕРЕВАГ ТА НЕДОЛІКІВ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Проблеми організації навчання в період дії карантинних обмежень Covid-19 визначили необхідність швидкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) дистанційного навчання. Світовий досвід

впровадження ІКТ підтверджує його ефективність та здатність долати недоліки традиційних форм надання освітніх послуг. Використанням сучасних ІКТ дозволяє підвищувати ефективність освітнього процесу за рахунок можливості отримувати додаткову інформацію з різноманітних джерел, вивчати експертні думки фахівців з актуальних питань, формувати особистісні погляди студентів на визначену проблему [1].

Мета статті – аналіз переваг та можливостей сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в проведенні занять з фізичного виховання.

Результати дослідження. Впровадження ІКТ в процес навчання безпосередньо пов'язані з особливостями сучасного розвитку освіти. Використання сучасних цифрових засобів, зокрема мобільних гаджетів, інтерактивних панелей, планшетів, ноутбуків, програм симуляції тощо суттєво трансформувало підходи до навчання як в Україні, так і в усьому світі. Сьогодні онлайн-платформи забезпечують ефективне проведення занять у дистанційному та змішаному форматах, організацію обміну навчальними матеріалами, проведення тестувань та оцінювання знань, управління повсякденною діяльністю студентів [2].

Освітні платформи та цифрові засоби суттєво покращують навчальне середовище в умовах дистанційного та змішаного формату, роблячи процес навчання більш динамічним та привабливим для студентів. Вони сприяють підвищенню гнучкості освітнього процесу, дозволяючи адаптувати навчальні програми відповідно до індивідуальних потреб кожного здобувача. Застосування ІКТ відкриває можливості для активної участі студентів у вирішенні прикладних завдань, аналізі ситуацій, розробці та впровадженні цифрових рішень, а також у створенні й обміні актуальною інформацією, що відповідає сучасним викликам. Така форма навчання має низку переваг: загальнодоступність, можливість навчатися без фізичної присутності на заняттях, відкритий діалог між викладачем та студентом, застосування інтегрованого програмного забезпечення, використання передових освітніх технологій, персоналізований підхід до навчання, а також зручний формат надання консультацій [3].

Інноваційні цифрові рішення формують сучасне освітнє середовище, посилюють комунікацію між усіма учасниками навчального процесу, розширюють традиційні методи подання інформації завдяки інтерактивним засобам і симуляціям. Завдяки цифровим інструментам освітній процес стає гнучкішим, більш адаптивним і доступним. Особливо актуальним це є в умовах дистанційного навчання, коли важливо забезпечити безперервну взаємодію між викладачем і студентами як у синхронному режимі, так і за допомогою цифрових ресурсів [4].

Разом з тим впровадження ІКТ в проведенні занять з фізичного виховання в період дистанційного навчання виявило як позитивні так і негативні сторони організації освітнього процесу. З однієї сторони впровадження ІКТ в проведенні дистанційних занять з фізичного виховання є мобільним, оперативним та інтерактивним, що дозволяє всім учасникам навчального процесу вчитися, взаємодіяти та розвивати особистісні комунікативні здібності засобами фізичної культури [5, 6]. З іншої сторони дистанційне навчання обмежує такі переваги традиційного навчання як можливість активної участі у спортивній діяльності у складі команди, організації змагань, надання взаємодопомоги, покращення

емоційного стану студентів під час проведення занять з фізичного виховання. Дистанційне навчання значно обмежує різноманітність застосування форм, методів та засобів фізичного виховання студентів, що в підсумку негативно впливає на кінцевий результат та досягнення мети фізичного виховання. В період дистанційного навчання стає неможливим проведення масових спортивно-розважальних заходів, тренування збірних команд, проведення туристичних подорожей а також змагань з різних видів спорту [7].

Висновки. Безперечно, впровадження ІКТ це значний крок вперед в організації освітнього процесу. Їх головне призначення – підвищення ефективності викладання у вищих навчальних закладах. ІКТ та цифрові інструменти сприяють трансформації традиційної методики, акцентуючи увагу на швидкості доступу до інформації, індивідуалізації підходів, адаптивності навчального процесу та раціональному використанню ресурсів. Водночас, ІКТ в проведенні занять з фізичного виховання не вирішують основні завдання навчальної дисципліни. Тобто ІКТ у фізичному виховання студентів можна розглядати лише як допоміжний засіб навчання.

Література

1. Мозолев, О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf», 118*, 339-344.
2. Мостецька, О., & Лаврін, Г. (2022). Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти, 1*, 142-145.
3. Хмара, М., & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок, (3)*, 49-54.
4. Терещук, В. І., Ильченко, А. М., & Семенишина, І. В. (2023). Інноваційні технології навчання у закладах вищої освіти. *Академічні візії, (16)*.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf, 126*, 211-214.
6. Редькіна, М. А., Шегімага, В. Ф., & Чорній, І. В. (2021). Особливості застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, (3К (131))*, 338-341.
7. Мозолев О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science, (12–13)*, 676–683.

Поліщук Олександр Сергійович,
проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософських наук, професор

ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Нововведення, або інновації, характерні для будь-якої професійної діяльності людини. У сучасному світі інноваційні технології стають все більш

популярними та набувають все більшого значення. Вони поступово впроваджуються в різні сфери науки, культури, освіти. Стрімкий розвиток інноваційних технологій стає причиною масштабних освітніх реформ. Сучасний навчально-виховний процес уже не може ефективно функціонувати без використання новітніх засобів навчання, які вносять суттєві зміни в його зміст, форми та методи [1].

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми інноваційної діяльності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Основу інноваційних процесів в освіті складають дві важливі проблеми педагогіки – проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику.

Основними напрямками й об'єктами інноваційних перетворень у педагогіці є:

- розробка концепцій і стратегій розвитку освіти й освітніх закладів;
- зміна й розробка нових технологій навчання й виховання;
- удосконалювання управління освітніми закладами й системою освіти в цілому;
- поліпшення підготовки педагогічних кадрів і підвищення їхньої кваліфікації;
- проектування нових моделей освітнього процесу;
- забезпечення психологічної, екологічної безпеки слухачів, розробка технологій навчання що, зберігають здоров'я;
- забезпечення успішності навчання й виховання, моніторинг освітнього процесу;
- розробка підручників і навчальних посібників нового покоління.

До основних функцій інноваційної діяльності вчителя відносять зміни компонентів педагогічного процесу: змісту, цілей, змісту освіти, форм, методів, технологій, засобів навчання, системи управління. Інноваційний процес являє собою сукупність процедур і засобів, за допомогою яких педагогічне відкриття або ідея перетворюються в соціальне, у тому числі, освітнє нововведення [2].

Метою сучасних інноваційних підходів у фізичному вихованні молоді є не лише підвищення ефективності проведення занять з фізичної культури, але й стимулювання інтересу та розвиток мотивації учнів до систематичної фізичної активності як складової здорового способу життя. До основних функцій інноваційної діяльності відноситься зміна основних компонентів навчального процесу: цілей, змісту навчального матеріалу, форм організації діяльності учнів, методів і засобів навчання, а також система управління [3].

Фахівці в галузі фізичної культури зазначають, що інноваційним освітнім технологіям притаманні такі особливості, як:

- ідейна новизна – відбувається реалізація в технології інноваційних ідей та підходів до навчання;
- наукова обґрунтованість – базується на вихідних теоретичних концепціях процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику;
- структурна цілісність – наявність постійного набору структурних елементів;

– творча відтворюваність – можливість впровадження особистого досвіду в педагогічну практику;

– оптимізації витрат ресурсів, часу та сил [4].

При реалізації сучасних інноваційних технологій в освітньому процесі необхідно дотримувати певних вимог, а саме:

– використовувати інноваційні форми, засоби, методи та методичні прийоми організації освітнього процесу для його оптимізації;

– надавати можливість здобувачам освіти розпрацьовувати персональні програми розвитку та навчання з урахуванням їхньої мотивації, рівня фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей та фізичного стану загалом;

– спонукати здобувачів освіти до самоосвіти, самостійного формування знань, умінь та навичок [5].

Інноваційна діяльність вчителя фізичної культури характеризується наступними показниками:

1) варіативність педагогічної діяльності;

2) опанування методологією творчої діяльності;

3) володіння методами педагогічного дослідження;

4) здатність акумулювати та використовувати досвід творчої діяльності інших педагогів;

5) здатність до співпраці та взаємодопомоги.

Обов'язковим елементом інноваційної діяльності вчителя фізичної культури є результативність, яка розкривається за такими показниками:

– створення авторської ідеї навчання та виховання;

– розробка змісту планів і програм, методик, технологій;

– апробація інновацій;

– розповсюдження освітньої інновації.

До сучасних інновацій педагогічної діяльності вчителя фізичної культури можна віднести:

– ігрові та сюжетні методики навчання;

– колове та ідеомоторне тренування, аутотренінг;

– дистанційні та змішані форми навчання;

– інформаційно-комунікаційні технології;

– використання нестандартного спортивного інвентаря та обладнання;

– впровадження компетентнісного, діяльнісного, індивідуального, диференційованого, креативного, спортивно-орієнтованого та особистісно орієнтованого підходів [1, 6].

Висновки. Інноваційна діяльність учителя фізичної культури дає змогу змінити традиційний зміст уроку, підвищити його емоційність і насиченість, зацікавлення учнів. Використання інноваційних технологій сприяє підвищенню мотивації учнів до розвитку рухової активності та фізичного вдосконалення.

Література

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

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

3. Мозолев, О.М. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December 16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

4. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

5. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

6. Хуртенко, О., & Дмитренко, С. (2025). Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Physical culture sports and health of the nation*, 19(38)), 132-132.

*Руда Віра Іванівна,
доцент кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат медичних наук, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗІОЛОГІЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 (А4) СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Вступ. Система вищої освіти України зазнала серйозних втрат і руйнувань внаслідок повномасштабного вторгнення російської армії на територію України. Часті повітряні тривоги, вимушений перехід на дистанційну та змішану форми навчання створюють додаткові труднощі для організації ефективного освітнього процесу [1]. Ці фактори призводять до зниження рівня практичної підготовленості майбутніх фахівців, обмежують педагогічну взаємодію та погіршують мотивацію студентів.

Мета статті – розкрити особливості викладання навчальної дисципліни «фізіологія» для студентів спеціальності 014.11 середня освіта (фізична культура) у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії.

Результати дослідження. Підготовка майбутніх кваліфікованих вчителів фізичної культури базується на поєднанні теоретичних знань та практичних умінь, які необхідні для організації освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти. Майбутні фахівці повинні оволодіти сучасними знаннями фізіології фізичних вправ, уміти визначати фізичний рівень розвитку та працездатності учнів, правильно обирати засоби і форми проведення занять, формувати навички ведення здорового способу життя, здійснювати відбір учнів у спортивні секції, прогнозувати фізичний розвиток молоді, запобігати перевтомі й перенапрузі [2, 3]. Вивчення дисципліни «фізіологія» сприяє формуванню у майбутніх вчителів фізичної культури спеціальних знань вікового розвитку школярів, індивідуальних особливостей і можливостей організму дитини [4, 5].

Навчальна дисципліна «Фізіологія» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії є складовою освітнього компоненту «Морфофункціональні та

метаболістичні основи фізичного виховання» вона вивчається на третьому курсі навчання після опанування таких дисциплін як: «Анатомія людини», «Біохімія та біохімічні основи фізичного виховання», «Теорія і методика здоров'я», «Здоров'збереження учнівської молоді».

Метою викладання дисципліни «Фізіологія» є формування у майбутніх фахівців фізичного виховання цілісного розуміння та наукового обґрунтування основних закономірностей фізіологічних функцій органів, систем і організму в цілому, аналізу фізіологічних параметрів та механізмів нервової та гуморальної регуляції, м'язової діяльності, енергозабезпечення, відновлення та на підставі фізіологічних критеріїв формування навичок оцінки функціонального стану організму за різними показниками (ЧСС, дихання, артеріальний тиск, варіабельність серцевого ритму тощо), набуття вмінь визначати оптимальні параметри фізичного навантаження залежно від віку, рівня їх підготовленості та стану здоров'я, формування здатності, з урахуванням функціональних особливостей розвитку організму школярів, аналізувати адаптаційні зміни та виявляти ознаки перевтоми, перенапруження або неадекватної реакції на навантаження [6].

Великого значення у вивченні предмету «Фізіологія» набуває і оволодіння методологією фізіологічного контролю в навчально-тренувальному процесі, уміння інтерпретувати фізіологічні дані та застосовувати їх для індивідуалізації занять, здатність проектувати ефективні програми фізичної активності та корекційно-оздоровчі заходи, усвідомлення значення здоров'я як основи професійної і спортивної діяльності, а також, виховання відповідального ставлення до профілактики травматизму й збереження працездатності [7].

Методологічною основою навчальної дисципліни «Фізіологія» є формування цілісного уявлення про закономірності функцій організму, її систем, органів та клітин, механізмів життєдіяльності людини, а також про взаємодію з навколишнім середовищем. Програма навчальної дисципліни розроблена на основі адаптованої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності з урахуванням компетентнісного та диференційованого підходу [6].

У Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії, викладання дисципліни «Фізіологія» потребувала адаптації до специфіки необхідних професійних знань здобувачів першого рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Основний акцент здійснювався на вивченні фізіологічних процесів, що відбуваються у дітей шкільного віку під час занять фізичними вправами.

Змістові модулі та навчальні питання спрямовувались на вирішення таких освітніх завдань як:

Змістові модулі та навчальні питання спрямовувались на вирішення таких освітніх завдань як:

- сформувати у студентів цілісне уявлення про предмет, методи фізіології та закони регуляції життєдіяльності;
- навчити аналізувати реакції організму як цілісної системи;
- засвоїти принципи роботи нервової системи;
- сформувати уявлення про регуляцію рухової активності, уваги, мотивації;

- навчити враховувати психофізіологічний стан під час тренувань
- сформувані розуміння механізмів м'язового скорочення;
- навчити оцінювати силу, витривалість і функціональний стан м'язів,
- навчити оцінювати роботу серця й судин під час навантаження;
- сформувані вміння визначати тренувальні зони;
- навчити визначати основні показники дихання;
- сформувані розуміння ролі кисневого забезпечення у тренувальному процесі;

- розуміти зміну метаболічних процесів при фізичних навантаженнях;
- забезпечити врахування вікових норм у професійній діяльності;
- навчити адаптувати навантаження для різних вікових категорій учнів;
- сформувані готовність до практичного застосування фізіологічних знань під час проведення уроків фізичної культури.

Навчальна дисципліна «Фізіологія» у підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії має теоретичну і практичну складову. Основними формами проведення занять з фізіології є лекції, практичні заняття та самостійна робота.

Лекційні заняття включають:

- систематизований виклад теоретичного матеріалу;
- презентацію наукових концепцій;
- аналіз фізіологічних механізмів;
- пояснення біологічних закономірностей адаптації.

Практична складова полягає у закріпленні, систематичному поглибленні теоретичних знань та практичних навичок і вмін, а також вміння аналітично їх застосовувати в практичній діяльності, зокрема, засвоєнні методів біологічних досліджень, вимірюванні фізіологічних показників, проведенні базових фізіологічних тестів, аналізі реакцій на фізичне навантаження та формуванні навичок роботи з обладнанням отриманих під час вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія».

Основна дидактична мета практичних занять полягає у розширенні, поглибленні, деталізації наукових знань, отриманих на лекціях, в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, у вмінні аналітично їх застосовувати в практичній діяльності, зокрема, у засвоєнні методів біологічних досліджень, вимірюванні фізіологічних показників, проведенні базових фізіологічних тестів, аналізі реакцій на фізичне навантаження та формуванні навичок роботи з обладнанням отриманих під час вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія».

Висновки. Отже, фізіологія, як наукова дисципліна, відіграє важливу роль у підготовці фахівців фізичного виховання. Знання про нормальне функціонування клітин, тканин, органів, систем органів та організму в цілому, як найскладнішої функціональної системи, є основою для формування наукового світогляду майбутнього фахівця фізичної культури.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* (April 1, 2022. Kraków, Poland) 58-60.

2. Ляшевич, А. М., & Чернуха, І. С. (2019). Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 145 с.

3. Квак, О., & Денисовець, Т. (2021). Фізіологічні основи фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Полтава : Сімон, 150 с.

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

5. Плахтій, П.Д. (2015). Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 268 с.

6. Руда, В.І (2025). Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з фізіології в умовах воєнного стану. *Педагогічний дискурс*, 38, 38-44.

7. Мозолев, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навч. посіб., Хмельницький : ХГПА, 162 с.

Руда Віра Іванівна,

доцент кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

кандидат медичних наук, доцент

Мозолев Олександр Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

ІНКЛЮЗИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Розвиток сучасного суспільства України та процеси інтеграції в європейську спільноту ставлять актуальне питання щодо забезпечення соціального захисту громадян країни, а саме тих, хто потребує його найбільше, – дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивне навчання враховує потреби дітей, підлітків та усіх, хто бажає здобувати освіту, долучатися до процесів навчання [1].

Підготовка фахівців фізичної культури до роботи в умовах інклюзивної освіти передбачає формування знань, умінь та навичок роботи з дітьми з особливими освітніми проблемами, тобто сформованої інклюзивної компетентності. Інклюзивна компетентність є обов'язковою та інтегративною складовою професійної компетентності сучасного педагога. Вона відображає психологічну, теоретичну та практичну готовність вчителя до реалізації інклюзивного навчання та організації якісного освітнього процесу для всіх учнів.

Мета статті – розкрити зміст інклюзивної компетентності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Фізична культура є потужним інструментом корекції, реабілітації та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Організація уроків фізичної культури в інклюзивному освітньому середовищі вимагає від учителя гнучкості та креативності в проведенні занять, забезпечення зацікавленості та доступності виконання фізичних вправ для всіх учнів. Успішна реалізація інклюзивного навчання детермінована компетентнісним підходом до підготовки вчителів фізичної культури [2].

В основі проведення уроків фізичної культури в інклюзивному освітньому середовищі знаходиться індивідуальний підхід, що передбачає врахування індивідуальних потреб кожного учня шляхом підбору та адаптації фізичних вправ та використання спеціального обладнання. При роботі з дітьми з особливими освітніми потребами важливо уникати надмірного піклування, надавати допомогу за потребою, збільшувати час на виконання завдань та використовувати наочність і адаптовані вправи. Сучасні методики та інтерактивні технології навчання, інструменти штучного інтелекту та Інтернет додатки, спеціальний інвентар та обладнання для проведення занять з дітьми з особливими потребами, знаходяться в основі індивідуалізації та доступності учнів в проведенні уроків фізичної культури. Це вимагає посилення інклюзивного контенту у професійній підготовці вчителів фізичної культури для подолання проблеми некомпетентності та застарілих методів викладання [3].

Працюючи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я вчителю фізичної культури необхідно враховувати, що природне ігрове середовище, в якій відсутній примус, дає можливість кожній дитині знайти своє місце, проявити ініціативу і самостійність, створити сприятливі умови для реалізації природних здібностей, швидше адаптуватися до нових умов. Навчання через гру з адаптованими правилами та включення візуальних інструкцій (картинок, піктограм) значно підвищує ефективність та доступність занять для дітей з особливими освітніми потребами. Створення доброзичливої та інклюзивної атмосфери на уроках фізичної культури є фундаментальним для залучення всіх учнів до активних занять фізичними вправами [4]. Це досягається через взаємодопоміжку та командну роботу, адаптацію умов змагань, щоб кожен учень міг зробити власний внесок у досягненні результату. Позитивне заохочення та підтримка кожного досягнення значно підвищують самооцінку та мотивацію учнів, створюючи безпечне середовище для помилок та набуття нового досвіду [5].

Розвиток інклюзивної компетентності педагога це безперервний процес, який охоплює як формальне навчання, так і самоосвіту. Цей механізм включає:

- навчання на курсах підвищення кваліфікації передбачає поглиблення знань та навичок з інклюзивної освіти, фокусуючись на сучасних технологіях та інноваційних підходах;
- використання сучасних методик та технологій, зокрема впровадження інноваційних інструментів, що відповідають потребам учнів з особливими освітніми потребами;
- професійну взаємодію – участь у методичних об'єднаннях, майстер-класах, семінарах, конференціях та конкурсах, що сприяє обміну досвідом та розробці нових проєктів;
- дослідницьку діяльність, що передбачає поглиблення розуміння галузі та внесок у її розвиток, обмін успішними практиками для формування культури

інклюзії, постійний самостійний пошук інформації та стратегій для вдосконалення інклюзивної практики [6-8].

Я. Демус та О. Корносенко, вказують, що комплексне вдосконалення системи підготовки педагогічних кадрів є першочерговим завданням для розвитку інклюзивної освіти у фізичній культурі. Це передбачає посилення інклюзивного контенту в університетських програмах з інтеграцією міждисциплінарних знань з психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, основ здоров'язбереження, адаптивної фізичної активності та інших дисциплін, а також запровадження обов'язкових тренінгів для формування необхідних компонентів інклюзивної компетентності, особливо мотиваційного аспекту та практичних навичок [3]. На рівні загальної середньої освіти необхідно забезпечити систематичне підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та створити умови для ефективної міждисциплінарної співпраці фахівців. Освітні заклади мають бути обладнані адаптованим спортивним інвентарем та сучасними технологіями. Водночас, вчителі фізичної культури мають постійно розвивати власну інклюзивну компетентність через самоосвіту та впровадження інноваційних методик.

Висновки. Реалізація інклюзивної компетентності вчителя фізичної культури вимагає спеціальної професійної підготовки. Вона включає: оволодіння адаптивними методиками навчання; розвиток психологічної стійкості та толерантного ставлення до потреб учнів; створення безбар'єрного освітнього середовища для розвитку кожної дитини відповідно до її індивідуальних особливостей; вміння працювати з спеціальним інвентарем та обладнанням. Підготовка вчителів фізичної культури до інклюзії є важливим елементом реалізацію основних принципів Нової української школи.

Література

1. Ключ, О.А., Балацька, Л.В., Рудзевич І.Л. (2024). Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник для здобувачів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації. Навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня "Рута"», 148 с.
2. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
3. Демус, Я., & Корносенко, О. (2025). Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Українська професійна освіта*, (17), 94–102.
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*, 9 (7), 154-167.
5. Єрмакова, Т.С. (2019). Адаптація дітей з особливими освітніми потребами до умов інклюзивного середовища. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*, 2, 24-30.
6. Мозолев, О.М., Шинкарук, В.О. (2026). Адаптивне фізичне виховання в умовах інклюзивного суспільства: національні підходи та міжнародний досвід. *Наукові інновації та передові технології*, 1(53), 1211-1220. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1\(53\)-1211-1220](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1(53)-1211-1220)

7. Серета, І.В. (2020). Організація навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 1, 257-261.

8. Денисенко, Н.Г., Іванова, Н.В., Митчик, О.П., & Кліш, І.С. (2025). Підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (16).

*Смутьський Артем Володимирович,
студент групи ФК-21б,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:
Смутьська Альона Олександрівна,
фахівець із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб
КЗ «Ветеранський прости́р «Ветеран ПРО»*

ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. У сучасному суспільстві питання толерантності, рівних можливостей та інклюзії набувають особливої ваги. Заклади загальної середньої освіти відіграють важливу роль у формуванні цінностей взаємоповаги, підтримки та прийняття різноманітності серед учнів. Саме в шкільному середовищі закладаються основи соціальної взаємодії, що сприяють розвитку демократичного та гуманістичного суспільства.

У контексті сучасних освітніх реформ, спрямованих на створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, фізична культура виступає ефективним засобом формування рівних можливостей, розвитку соціальних навичок і подолання стереотипів [1]. Саме тому дослідження формування толерантності через фізичну культуру в закладах середньої освіти є актуальним і потребує подальшого наукового осмислення та практичного впровадження.

Мета статті – здійснити аналіз особливостей формування толерантності засобами фізичної культури в учнів закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження. Формування толерантності та забезпечення рівних можливостей є одним із пріоритетних завдань сучасної системи загальної середньої освіти. У цьому контексті фізична культура виступає не лише як засіб фізичного розвитку учнів, а як потужний педагогічний інструмент соціалізації, виховання моральних цінностей і розвитку ключових компетентностей особистості. Її специфіка полягає в тому, що вона поєднує рухову активність із безпосередньою міжособистісною взаємодією, що створює сприятливі умови для формування толерантного освітнього середовища [1; 2].

У процесі занять фізичною культурою учні постійно перебувають у ситуаціях співпраці, конкуренції та взаємної підтримки. Саме через такі форми діяльності, як командні ігри, спортивні естафети, парні та групові вправи, формується здатність приймати інших незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Важливим є те, що успішність у фізичній культурі не завжди

визначається виключно високими фізичними показниками, а значною мірою залежить від уміння працювати в команді, дотримуватись правил і проявляти повагу до партнерів і суперників. Це сприяє усвідомленню учнями цінності кожної особистості та важливості рівноправної участі всіх у спільній діяльності [3].

Особливої актуальності набуває реалізація інклюзивного підходу до викладання фізичної культури. Забезпечення рівних можливостей передбачає створення таких умов, за яких кожен учень, незалежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я чи наявності особливих освітніх потреб, має змогу брати активну участь у заняттях. Це досягається шляхом диференціації навчального навантаження, адаптації вправ, використання варіативних форм організації діяльності та індивідуального підходу до оцінювання досягнень. Важливо, щоб оцінювання ґрунтувалося не лише на результатах, а й на особистому прогресі учня, його зусиллях і мотивації.

Ключова роль у формуванні толерантного середовища належить учителю фізичної культури. Його професійна компетентність, педагогічна етика та здатність до рефлексії визначають характер взаємодії в учнівському колективі. Учитель має виступати не лише організатором навчального процесу, а й модератором соціальних взаємин, демонструючи приклади коректної поведінки, недискримінаційного ставлення та поваги до різноманітності. Важливим є також своєчасне реагування на прояви булінгу, стереотипів чи упередженого ставлення, що можуть виникати під час змагальної діяльності [4].

Суттєвим компонентом формування толерантності є впровадження принципів чесної гри (fair play), які передбачають дотримання встановлених правил, визнання гідності суперника, відповідальне ставлення до власної поведінки та результатів діяльності. Засвоєння цих принципів сприяє розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю та здатності до конструктивного вирішення конфліктів [5].

Крім того, фізична культура створює можливості для подолання гендерних стереотипів і формування рівного ставлення до участі хлопців і дівчат у різних видах рухової активності. Забезпечення гендерної рівності передбачає відмову від поділу видів діяльності за ознакою статі та створення умов, за яких кожен учень має право обирати та реалізовувати власні інтереси без обмежень [6].

Висновки. Таким чином, фізична культура в закладах загальної середньої освіти є ефективним засобом формування толерантності та реалізації принципу рівних можливостей. Її потенціал полягає у поєднанні фізичного розвитку з вихованням соціально відповідальної, відкритої та здатної до взаємодії особистості. За умови науково обґрунтованого та методично грамотного підходу вона сприяє створенню безпечного, інклюзивного та сприятливого освітнього середовища, що відповідає сучасним суспільним запитам.

Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>
2. Білоқ, О. Г., Зеленін, В. В., & Коренева, І. М. (2024). Підготовка майбутніх педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в

умовах інклюзивного навчання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14246824>

3. Коваленко, Ю. О., Товстоп'ятко, Ф. Ф., Караулова, С. І., & Верітов, О. І. (2025). Моделювання соціально-комунікативної поведінки школярів засобами фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (18). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15836567>

4. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/1255>

5. Курліщук, І. І., & Алексєєва, О. Р. (2022). Формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3), 127-135.

6. Ієвлева, Ю. В. (2021). Тактика подолання традиційних негативних гендерних стереотипів у Новій українській школі. *Редакційна колегія*, 105.

*Хмара Марина Анатоліївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вступ. Сучасна соціальна модель інклюзивної освіти ґрунтується на визнанні та повазі до індивідуальних людських відмінностей, що визначає необхідність створення умов для задоволення індивідуальних освітніх потреб кожної людини. В такий спосіб інклюзивна освіта забезпечує право кожної дитини навчатися в закладі освіти за місцем проживання із забезпеченням необхідних для цього умов [1; 2].

Мета статті – розкрити особливості процесу фізичного виховання учнів в умовах інклюзивної освіти.

Результати дослідження. Важливою частиною інклюзивної освіти є фізичне виховання. Заняття фізичними вправами природним чином поєднує в собі не тільки біологічні, а й соціальні складові та сприяє формуванню ряду позитивних рис особистості. Фізичне виховання покликане за допомогою раціонально організованої рухової активності, сприяти реалізації психофізичних можливостей організму дитини для подальшої адаптації до умов ведення активного способу життя в сучасному суспільстві [3].

Організація фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти у закладах загальної середньої освіти вимагає поєднання спеціального рівня підготовленості вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами та

індивідуального підходу до роботи з такими учнями. 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 для учнів з особливими потребами можуть входити різноманітні види рухової діяльності (гра та вправлення на свіжому повітрі, спортивна гра в залі, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, плавання, загально-розвиваючі вправи 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. Вчителі та батьки повинні активно співпрацювати і надавати посильну допомогу один одному з метою розвитку дитини, відповідально ставитись до проведення уроків фізичної культури як важливого складового елемента у вихованні дітей з особливими освітніми проблемами. Вони повинні створити сприятливий клімат для розвитку рухової активності дитини. Завдяки систематичній 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 закладах загальної середньої освіти фахівці фізичної культури повинен:

- співпрацювати з батьками та володіти необхідними відомостями щодо індивідуальних особливостей учнів;
- 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 розташуванні учнів по залу, в колонні, в шерензі, на місці, в русі тощо;
- здійснювати індивідуальний підхід щодо підбору вправ та дозування фізичних навантажень;
- усі різновиди вправ доцільно проводити у формі імітаційних та ігрових вправ, об'єднаних у комплекси;
- 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.Є. (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. Пасічник В. (2017). Специфічні принципи фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 4, 203-208.

4. Bashtovenko O. (2024). Correction of physical development in preschool age. *European Science*. (sge29-03). pp. 213-222.

5. Мозолев, О.М., Шинкарук, В.О. (2026). Адаптивне фізичне виховання в умовах інклюзивного суспільства: національні підходи та міжнародний досвід. *Наукові інновації та передові технології*, 1(53), 1211-1220. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1\(53\)-1211-1220](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1(53)-1211-1220)

6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, 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*. 2020. No 8(6). pp. 2352-2358. DOI:[10.13189/ujer.2020.080619](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619)

Секція 2. Фізичне виховання учнів та студентів

Керівник секції Мисів Володимир Михайлович – професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор.

*Біньковська Дар'я Андріївна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Науковий керівник:*

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

АКТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Зростання популярності цифрових технологій значною мірою зменшують рівень рухової активності молодого покоління. Учні все частіше віддають перевагу малорухливому способу життя: тривалий час проводять за комп'ютерами, телефонами та іншими гаджетами, що негативно впливає на фізичний, психологічний та соціальний розвиток [1]. Рішення цієї проблеми потребує впровадження комплексних підходів у фізичне виховання, які поєднують фізичну активність із психологічною та соціальною рекреацією. Одним з таких засобів є впровадження в навчальний процес активних видів туризму.

Мета статті – розкрити можливості активних видів туризму у покращення рухової активності школярів.

Результати дослідження. Активний туризм, як різновид рухової активності школярів, поєднує інтенсивне фізичне навантаження з перебуванням на природі, що сприяє одночасному фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку молоді [2].

Впровадження активних видів туризму в систему фізичного виховання школярів безпосередньо пов'язана з вирішенням таких освітніх та оздоровчих завдань:

- навчання учнів правилам поведінки та дотримання заходів безпеки під час проведення туристичних подорожей;
- оздоровлення молоді у природному середовищі;
- використання активних видів туризму як засобу розвитку фізичних якостей;
- відновлення психологічного та емоційного стану учнів;
- розвиток комунікативної взаємодії школярів та вміння працювати у команді.

До основних видів активного туризму школярів відносять:

- 1) піші походи різної тривалості та складності [5];
- 2) велосипедні подорожі по визначеному маршруту [3];
- 3) водні види туризму (каякінг, рафтинг) [4];
- 4) гірські походи.

Піші походи та велосипедні подорожі здійснюють аеробне навантаження, сприяють загальному фізичному розвитку та розвитку м'язової сили нижніх кінцівок. Водні види туризму стимулюють розвиток спритності та координації, сприяють фізичному розвитку верхніх кінцівок. Гірські походи впливають на розвиток спритності, загальної витривалості, сприяють налагодженню комунікації та формуванню навичок командної взаємодії.

Активний туризм у шкільному та позашкільному фізичному вихованні можна організовувати наступним чином: одноденні маршрути – піші або велосипедні походи на відстані 5-15 км з різним рельєфом; багатоденні походи – 2-5 днів у лісовій або гірській місцевості з елементами орієнтування, таборування та командної взаємодії; тематичні квести та спортивні змагання – туристично-орієнтувальні етапи з фізичними вправами для розвитку силових та координаційних якостей; теренкури та рекреаційні маршрути – спеціально облаштовані траси для дозованого фізичного навантаження на свіжому повітрі [1].

Ефективним засобом фізичного розвитку школярів можуть стати спортивно-туристичні квести, метою яких є одночасний розвиток фізичних якостей та когнітивних здібностей, підвищення мотивації до рухової активності. Формою проведення таких квестів можуть бути маршрути з пунктами завдань (орієнтування на місцевості, силові вправи, командні ігри) у природних умовах. У результаті їх реалізації у підлітків спостерігається підвищення соціальної взаємодії, розвиток лідерських якостей та навичок командної роботи [6].

Рекреаційні та фізкультурно-оздоровчі туристичні маршрути є ефективним засобом підвищенні рівня фізичної підготовленості школярів. Їхньою метою є дозоване фізичне навантаження для розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, спритності та сили, що сприяє загальному фізичному розвитку школярів. Використання спеціально облаштованих маршрутів, поєднання ходьби з елементами бігу та виконанням силових вправ, дозволяють варіювати інтенсивність фізичного навантаження у відповідності до вікового розвитку учнів.

Серед форм активного туризму набувають популярності комплексні програми, такі як «Туристичні канікули». Метою таких програм є одночасне фізичне, психоемоційне та соціальне оздоровлення учнів. У змісті туристичних канікул є комбіновані маршрути (пішохідні, велосипедні, водні), інтерактивні завдання, командні ігри, навчальні майстер-класи з безпечного перебування на природі тощо.

Молодь, яка регулярно займаються активними видами туризмом, показує значне покращення рівня розвитку фізичних якостей, а саме: підвищення витривалості, м'язової сили, спритності та координації рухів [7]. У підлітків, що захоплюються активним туризмом покращується психоемоційний стан: знижується рівень тривожності та стресу, покращується настрій та загальна мотивація до фізичної активності, формуються навички здорового способу життя.

Також важливим є формування соціальних навичок: розвиток та удосконалення командної взаємодії, активний прояв лідерських якостей, набуття навичок вирішення конфліктів у колективі, подолання скрутних ситуацій тощо[1].

Висновки. Регулярні заняття туризмом сприяють розвитку основних фізичних якостей, покращенню психоемоційного стану та формуванню мотивації до здорового способу життя учнів. Активний туризм може ефективно інтегруватися у шкільні та позашкільні програми фізичного виховання, забезпечуючи різноманітність методів та форм проведення занять.

Література

1. Butenko, H. (2025). Active Tourism as a Means of Physical Recreation in the Process of Adolescents' Physical Education. *Problems of Education*, 2 (103), 122-132.

2. Мозолев, О. М. (2022). Базова підготовка туристів до пішої спортивно-оздоровчої подорожі. *Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 45.

3. Лагодюк П.М., Мозолев О.М. (2025). Велосипедний туризм: зміст та особливості організації. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина II*, ХГПА, 138-141.

4. Адамовський, К.А., & Мозолев, О.М. (2023). Спортивно-оздоровчий потенціал водного туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 6-9.

5. Мозолев О.М. (2025). Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності ІЗ «Туризм і рекреація» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 82 с.

6. Павлік, Т., & Дем'янчук, О. (2021). Туризм як засіб покращення рухової активності учнівської молоді. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 53-54.

Бугасенко Аліна Сергіївна,

студентка групи ПО-116,

факультету початкової освіти та філології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Хмара Марина Анатоліївна,

старший викладач кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Вступ. Рухова активність є невід'ємним чинником гармонійного фізичного розвитку та збереження здоров'я молоді. Рухливі ігри є одним з основних складових елементів в проведенні занять з фізичної культури в початковій школі. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі

рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Рухливі ігри вимагають від учнів активного прояву різноманітних фізичних можливостей. Сучасні наукові дослідження підкреслюють велике значення рухливих ігор у формуванні та розвитку фізичних та психічних якостей молодших школярів [1-3]. Гра розвиває розум, удосконалює сприйняття, формує механізми координації і управління рухами, розвиває фізичні та психічні якості учнів.

Мета статті – проаналізувати вплив рухливих ігор на розвиток учнів початкової школи.

Результати дослідження. Метою навчання фізичної культури в початковій школі є: всебічний фізичний розвиток дітей засобами ігрової і фізкультурної діяльності, формування основних фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до свого здоров'я. За допомогою рухливих ігор можна вирішувати більшість завдань уроку.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та розвитку. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей [4]. Характерною особливістю рухливих ігор є їх різноманітність та універсальність у виконанні фізичних вправ. Ігри, зазвичай, включають різні види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, вправи із предметами. У процесі гри розширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні здібності учнів [5].

За своєю спрямованістю рухливі ігри розподіляють на:

- ігри для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем;
- ігри для формування правильної постави, культури рухів, відчуття ритму та розвитку пластичності рухів;
- ігри для оздоровлення організму: профілактика гіподинамії, розвиток опорно-рухового апарату, активних розваг, зняття психоемоційного напруження. Найкращий оздоровчий ефект мають ігри на свіжому повітрі. Це укріплює усі системи організму та загартовує школярів;
- ігри для розвитку психологічних якостей: виховання уваги, спостережливості, швидкості реакції,
- ігри для розвитку вольових якостей: рішучості, самоконтролю, формування позитивного емоційного стану, стресостійкості;
- ігри для розвитку соціальної взаємодії: розвиток колективізму, командної взаємодопомоги, почуття відповідальності, виховання чесності, дисциплінованості, поваги до суперників і правил, формування комунікативних навичок через спільну діяльність;
- навчально-розвиваючі ігри: ознайомлення з новими руховими діями, способами пересування та маніпуляції з предметами, відпрацювання тактичних дій, необхідних у спортивних іграх, підготовка до засвоєння більш складних елементів необхідних у спортивних іграх [2, 3, 4].

Рухливі ігри різні за різном активності дітей та отриманого фізичного навантаження. Однак кожна гра спрямована на вирішення конкретного педагогічного завдання. Найважливіший результат рухливої гри – це радість і

емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, сприяють вихованню рухових здібностей в учнів [6].

Висновки. Через ігри діти пізнають світ, за допомогою гри вони розвивають свої фізичні якості, мислення, вміння спілкуватися та приймати рішення. Рухливі ігри є ефективним педагогічним засобом, який поєднує розвиток фізичних якостей із формуванням позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Вони забезпечують оптимальне поєднання фізичного навантаження та емоційного задоволення від уроку фізичної культури.

Література

1. Сидорук, І. О., Гірак, А. М., Гамма, Т. В., & Орел, І. О. (2021). Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 200-204.

2. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во ХГПА, 126 с.

3. Звіздецький, О. Я. (2024). Рухливі ігри як засіб фізичного виховання. *Технологічні інновації та їхній вплив на сучасний світ*, 67-69.

4. Берегова Х. М. (2021). Рухливі ігри як засіб фізичного виховання учнів початкових класів. Тенденції сучасної підготовки майбутніх учителів початкової школи. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Умань, 7-8 жовтня 2021 р.)*, 15-19.

5. Романенко, С. С., & Гейченко, С. І. (2021). Роль рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. In *The XIII International Science Conference «Perspectives of development of science and practice», December 14–17, 2021, Prague, Czech Republic*. 626 p. (p. 383).

6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Mirosnichenko, 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.

Варенко Валентин Григорович,

студент групи ФК-11б

спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,

Науковий керівник:

Мозолев Олександр Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Вступ. Сучасні роки фізичної культури в школі часто стають одноманітними та не цікавими для учнів, що вимагає пошуку нових форм залучення молоді до активності. Одним з пріоритетних напрямків удосконалення

занять може стати може стати впровадження елементів спортивних єдиноборств, які комплексно розвивають силу, гнучкість та координацію [1]. До базового переліку таких дисциплін варто віднести самбо, дзюдо, вільну боротьбу, а також сучасні прикладні види боротьби, як-от хортинг та панкратион. Ці види єдиноборств базуються на складній біомеханіці рухів, що дозволяє формувати у юнаків не лише фізичну витривалість, а й навички стратегічного мислення та психологічного самоконтролю. Використання елементів боротьби у навчальному процесі створює фундамент для всебічного гартування організму та підвищує загальний рівень рухової культури старшокласників.

Мета статті – розкрити можливості та методичні особливості застосування елементів з єдиноборств у фізичному вихованні учнів старшої школи.

Результати дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури [2; 3; 4], дозволяє стверджувати, що інтеграція елементів єдиноборств у навчальний процес учнів старшої школи має глибоке теоретичне та практичне обґрунтування. Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (МОН, 2020), учитель фізичної культури має право самостійно обирати варіативні модулі навчальної програми, одним із яких є модуль «Єдиноборства». Це відкриває можливості для впровадження елементів самбо, дзюдо, вільної боротьби, хортингу та панкратиону як сучасних, динамічних та ефективних засобів розвитку фізичних якостей учнів старшої школи [2]. Варіативність змісту дозволяє адаптувати програму до реальних умов навчального закладу, рівня підготовленості школярів і матеріально-технічної бази.

Впровадження елементів єдиноборств у шкільну програму, вирішується через використання варіативних модулів та адаптованих методичних прийомів. Практична реалізація базується на поєднанні спеціалізованої акробатики (кувирки, перекати) з ігровими формами опору, такими як виштовхування з кола або боротьба за дотик до плеча партнера. Важливим аспектом є навчання техніки самострахування, що дозволяє автоматизувати навички безпечного падіння на різні поверхні. Використання специфічних вправ з хортингу, панкратиону дозволяє інтенсифікувати урок, роблячи його динамічним та прикладним. Кінцевим результатом стає формування атлетичної статури та набуття життєво важливих навичок безпечної поведінки.

Окрім суто фізичних здобутків, інтеграція боротьби в уроки фізичної культури сприяє зростанню впевненості учнів у власних фізичних навичках та зміні напрямку підліткової агресії у конструктивне спортивне русло. Таким чином, уроки фізичної культури в старшій школі, збагачені елементами єдиноборств, стають дієвим засобом залучення старшокласників до активних занять фізичними вправами [5]. Необхідно зауважити, що впровадження елементів хортингу та панкратиону у старшій школі відповідає концепції індивідуалізації навчання, оскільки ці види боротьби дозволяють учням з різною статурою тіла знаходити власну ефективну техніку [3].

Розглядаючи переваги впровадження елементів єдиноборств, слід перш за все відзначити їхній комплексний вплив на фізичний та функціональний розвиток учнів. На відміну від стандартних вправ, заняття з елементами дзюдо, вільної боротьби чи панкратиону вимагають постійної адаптації до дій партнера, що стимулює розвиток пропріоцепції – здатності мозку точно відчувати положення тіла у просторі без візуального контролю. Це забезпечує не лише зміцнення

м'язового корсету та серцево-судинної системи під дією субмаксимальних навантажень, ай формує емоційну стійкість, навчаючи старшокласників зберігати спокій і приймати рішення у стресових ситуаціях.

Наукові дослідження підтверджують, що заняття єдиноборствами сприяють розвитку не лише загальної, а й спеціальної працездатності організму підлітка в умовах інтенсивного розумового навантаження. Окрім біомеханічних переваг, слід виділити методіку «Позиційного контролю», яка є фундаментальною для самбо, дзюдо, хортингу та панкратиону. Навчання учнів правильному розподілу власної ваги та використанню точок опори під час партерної боротьби дозволяє розвивати відчуття рівноваги, яке неможливо отримати під час занять іншими видами спорту. Використання технічних дій, таких як «гард» (захист ногами) або «свіпи» (перевороты), дозволяє інтегрувати в урок елементи логічного мислення, де кожна дія має бути прорахована наперед, що зближує фізичне виховання з інтелектуальним розвитком [4].

Особливу увагу в процесі викладання слід приділяти етичному кодексу єдиноборств. Дзюдо, самбо, вільна боротьба та хортинг мають багаторічну історію виховання поваги до суперника та тренера. Впровадження ритуалів початку та закінчення тренування (поклін, рукоштовання) створює в учнівському колективі атмосферу взаємоповаги та дисципліни. Це дозволяє нівелювати прояви булінгу, оскільки фізична перевага на килимі демонструється виключно в межах спортивних правил, а будь-яка агресія поза ними суворо засуджується внутрішньою культурою єдиноборств [6].

Таким чином, системне використання елементів дзюдо, самбо, хортингу та панкратиону дозволяє перетворити урок фізичної культури на потужний фізичний та оздоровчий інструмент розвитку учнів старшої школи.

Висновок. Застосування елементів єдиноборств у старшій школі – це не підготовка професійних спортсменів, а формування сильної та спритної особистості. Використання технік із дзюдо, хортингу, панкратиону, самбо та дзюдо дозволяє зробити уроки фізичної культури змістовними та сучасними, що повністю відповідає принципам Нової української школи.

Література

1. Бевза, М. О., & Мозолєв, О. М. (2021). Бойовий гопак як різновид фізичного, духовного та патріотичного виховання молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту, 20.
2. Колягіна, Д. О. (2025). Аналіз сучасних наукових підходів до використання єдиноборств (панкратиону) у шкільній програмі з фізичної культури. Олімпійський та параолімпійський спорт, (3), 63-66.
3. Орлов, О. (2025). До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. Єдиноборства, (4(38)), 5-18.
4. Пігуль, Д. М. (2024). Виховання в старшокласників морально-вольових якостей із застосуванням елементів єдиноборств. 183-185.
5. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Оржеховська, В. (2015). Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу. Теорія і методика хортингу, (3), 54-61.

*Герич Олексій Петрович,
студент групи ФК-21б
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура),
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Вступ. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі набувають дедалі більшого впливу на всі сфери людської діяльності, включаючи фізичне виховання та спорт. Проблема формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою є однією з ключових у системі фізичного виховання молоді, оскільки саме від неї залежить регулярність та ефективність занять руховою активністю. Разом із тим стрімке поширення цифрових технологій і соціальних мереж відкриває нові можливості для популяризації здорового способу життя та залучення широких верств населення до систематичних фізичних вправ [1].

Наукові дослідження свідчать, що значна частина молодих людей зазнає впливу контенту зі сфери фітнесу та здорового способу життя через соціальні мережі, що нерідко слугує відправною точкою для початку або відновлення занять фізичною культурою. Водночас питання характеру та механізмів цього впливу залишається недостатньо вивченим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета статті – з'ясувати характер та механізми впливу соціальних мереж на формування мотивації до занять фізичною культурою в здобувачів загальної середньої освіти.

Результати досліджень. Соціальні мережі (Instagram, TikTok, YouTube, Facebook та ін.) являють собою потужний комунікаційний простір, в якому циркулює значна кількість фітнес-орієнтованого контенту. За даними досліджень, більшість школярів старших класів щоденно переглядають у соціальних мережах публікації, пов'язані зі спортом, здоровим харчуванням або активним способом життя [2, с. 609]. Такий контент поступово формує у підлітків певні цінності, погляди та бажання наслідувати побачене на практиці.

Аналіз психологічних механізмів впливу соціальних мереж на мотивацію дозволив виокремити кілька ключових чинників. По-перше, спостерігаючи в соціальних мережах за успіхами однолітків – красивою фігурою, спортивними результатами чи активним способом життя – підлітки хочуть бути схожими на них і починають більше рухатися [3].

По-друге, механізм соціального заохочення (лайки, коментарі, підписники) створює позитивне підкріплення для демонстрації власних фізичних досягнень, що стимулює продовження занять. По-третє, ідентифікація з популярними спортивними блогерами або інфлюенсерами формує рольові моделі, наслідування яких, стає внутрішньо мотивованою поведінкою [4].

Серед основних типів мотивуючого контенту в соціальних мережах можна виділити: трансформаційні фото та відео (“до і після”), навчальні відеозаписи тренувань, прямі ефіри занять, марафони з рухової активності, а також публікації з результатами фізичних тестувань. Такий контент сприяє формуванню як зовнішньої мотивації (бажання змінити зовнішній вигляд, отримати схвалення), так і внутрішньої (задоволення від процесу, покращення самопочуття) [3; 5].

Особливу роль у формуванні мотивації відіграють так звані «фітнес-челенджи» – масові онлайн-активності, де учасники публічно беруть на себе зобов’язання виконати певну фізичну задачу протягом визначеного часу. Такі челенджи поєднують соціальний тиск, підтримку спільноти та ігровий елемент, що робить їх надзвичайно ефективним інструментом залучення молоді до рухової активності. Дослідження показують, що учасники подібних ініціатив частіше продовжують тренуватися і після завершення челенджу порівняно з тими, хто займається самостійно без публічних зобов’язань [6].

Проте соціальні мережі мають і зворотній бік. Деякі блогери показують нереалістичні образи «ідеального тіла», що може негативно впливати на самооцінку молоді та породжувати нездорове ставлення до їжі й тренувань. Крім того, якщо людина займається спортом лише заради лайків і схвалення інших, така мотивація зазвичай швидко втрачається, щойно знижується увага аудиторії [6, с. 44].

Разом із тим викладачі та тренери можуть використовувати соціальні мережі як зручний інструмент у своїй роботі. Наприклад, створення сторінок спортивних секцій, публікація порад щодо тренувань, проведення онлайн-активностей або пропозиція студентам ділитися своїми спортивними успіхами – усе це здатне підштовхнути молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом [7].

Висновки. Соціальні мережі сьогодні є реальним інструментом впливу на ставлення молоді до фізичної активності. Вони можуть як надихати до занять спортом, так і формувати нездорові орієнтири, тому важливо навчити людину свідомо обирати корисний контент. Використання цифрових платформ у фізичному вихованні матиме позитивний результат лише тоді, коли в основі лежатиме внутрішнє бажання піклуватися про власне здоров’я, а не прагнення до зовнішнього схвалення.

Література

1. Бородіна, О. С., Гусаревич, О. В., Бурковський, В. В., Усатенко, О. В., & Варивода, О. В. (2025). Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (198), 18-22.
2. Хмара, М., Мозолев, О. (2023). Інформаційно-комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, 156, 608–612.
3. Луценко, Л.І. (2021). Вплив соціальних мереж на формування здоров’язберігальної поведінки молоді. *Педагогіка і психологія*, (3), 72–85.
4. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.

5. Ребрина, А. А., Петренко, О. В. (2022). Цифровий маркетинг у сфері фітнес-послуг та його вплив на мотивацію споживачів. *Маркетинг і менеджмент інновацій*, 1, 104–119.

6. Дорофєєва, Т. І. (2023). Вплив цифрового середовища на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3 (161), 40–46.

7. Мозолєв, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я»: навчальний посібник, Хмельницький: ХГПА, 162 с.

Грицьков Артем Олександрович,

студент групи ПО-11б,

факультету початкової освіти та філології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Мозолєв Олександр Михайлович,

професор кафедри теорії і методики

фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

ВПЛИВ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ УЧНІВ

Вступ. Проблема формування мотивації учнів є однією з важливіших умов успішності у досягненні результатів навчання. В процесі занять фізичною культурою важливим елементом стає формування і розвиток мотиваційної сфери особистості учня. Мотивація – спонукання до дії з певною метою, це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які підштовхують учнів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності [1]. Мотивація учня впливає на успішне формування в нього теоретичних, методичних та практичних знань, рухових умінь і навичок. Сучасні наукові дослідження у сфері фізичного виховання акцентують увагу не лише на формуванні внутрішніх переконань та установ учня а й на вплив зовнішніх умов, які безпосередньо або опосередковано впливають на бажання та переконання учнів щодо необхідності систематичних занять різними видами рухової активності [2-7].

Мета статті – охарактеризувати вплив учителя фізичної культури на розвиток мотивації учнів.

Результати дослідження. Розвиток в учнів інтересу до занять фізичною культурою багато в чому залежить від впливу на їхню інтелектуальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери. Найважливіше завдання вчителя фізичної культури – зацікавити учня предметом, а також сформуванню уявлення про власне здоров'я. Тільки за умови усвідомлення дітьми реальної можливості такого впливу на власний організм стає можливим ефективне розв'язання рухових завдань, що є змістом будь-якого навчального заняття [2].

Зміст уроків фізичної культури відіграє важливу роль у формуванні мотивації. Традиційні програми часто зосереджені на малій кількості спортивних дисциплін, які можуть не відповідати інтересам усіх учнів, особливо в

середньому шкільному віці, коли їхні вподобання стають більш ширшими. Включення до навчальної програми різноманітних видів рухової активності, включаючи сучасні та популярні серед підлітків напрями, такі як флорбол, фітнес, різні види єдиноборств, може значно підвищити інтерес та відвідуваність учнями уроків фізичної культури [3].

Методи навчання, які використовує вчитель, є також важливим контекстуальним чинником. Авторитарний стиль викладання, що характеризується жорстким контролем та відсутністю можливостей для учнів висловлювати свою думку, може негативно впливати на їхню самостійність та внутрішню мотивацію. Натомість, використання методів, що сприяють активному залученню учнів до навчального процесу, стимулює їхнє мислення, надає можливості для співпраці та самостійного прийняття рішень, може значно підвищити їхню зацікавленість та мотивацію [4].

Учитель, який є ентузіастом своєї справи, що проявляє підтримку та розуміння до учнів, створює позитивну та доброзичливу атмосферу на уроці, заохочує їхні зусилля та стимулює прогрес, відіграє ключову роль у формуванні їхньої мотивації до занять фізичною активністю. Позицію сучасного вчителя фізичної культури можна охарактеризувати «як першого серед рівних». Учитель виступає як старший товариш, консультант, помічник. Він прагне, щоб індивідуальні інтереси учнів поступово ставали груповими, загальношкільними, підтримує з учнями довірливі стосунки, він відкритий, доступний, піклується про згуртованість колективу. Учитель намагається керувати так, щоб кожен школяр максимально брав участь у досягненні загальної мети. Для цього він розподіляє відповідальність між учнями, заохочує і розвиває відносини між ними, створює атмосферу ділового співробітництва і товарищескості.

Учитель розглядає сенс у своїй діяльності не тільки в контролі і координації дій учнів, але і у вихованні і формуванні організаторських навичок в учнів, тому ставить мотивовані завдання перед ними, заохочує індивідуальні зусилля кожного. Все це розвиває ініціативу й самостійність учнів. Педагогічний стиль учителя фізичної культури, що розвиває самостійність та ініціативність учнів, надає їм можливість вибору, розуміння значущості поставлених завдань та забезпечує конструктивний зворотній зв'язок. Отже, вплив учителя фізичної культури є важливим чинником підвищення внутрішньої мотивації учнів [5].

Соціальне оточення учня, вплив на нього однокласників та друзів також є важливим чинником мотивації до занять фізичною культурою. Підтримка з боку однолітків може значно впливати на ставлення учнів до занять. Спільна участь у різних видах фізичної активності, підтримка та заохочення з боку друзів можуть підвищити відчуття задоволення та підвищити рівень мотивації до відвідування уроків фізичної культури. Негативні стосунки, булінг або відчуття соціальної ізоляції можуть призвести до зниження мотивації (демотивації) та небажання брати участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах [6].

Важливу роль відіграє підтримка з боку батьків. Батьки, які заохочують фізичну активність своїх дітей, самі ведуть активний спосіб життя, цікавляться їхніми успіхами на уроках фізичної культури та створюють умови для занять спортом поза школою, сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та підвищенню мотивації [7].

Висновки. Формування в учнів позитивної мотивації до уроків фізичної культури є складним та багатогранним процесом, що охоплює вплив внутрішніх та зовнішніх чинників. В цьому процесі особливу роль має вчитель фізичної культури. Від особистісних якостей учителя таких як: комунікативність, доброзичливість, товариськість, особистий приклад, бажання прийти на допомогу тощо залежить розвиток мотивації учнів до активних занять фізичними вправами та спортом.

Література

1. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
2. Бойко, О.О. (2013). Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (21)), 94-98.
3. Матвієнко І. (2020). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал*, 3, 81–85.
4. Грибан, Г.П., Лайчук, А.М., Мичка, І.В., Чайка, Ю.Ю., Блажисєвський, Г.В., Твардовський, В.О., & Гошко, А.М. (2025). Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (195), 45-48.
5. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Федик, В.А., & Палига, О.М. (2025). Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою школярів 11-14 років. *ЧАСТИНА I Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 77.
7. Жданова О., Шевців О. (2015). Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Вип. 19, Т. 2, 91–95.

*Дмитришин Нікіта Олександрович,
інструктор-методист
Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №1*

РОЛЬ ІННОВАЦІЙ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ» У ПОДОЛАННІ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. Інноваційне оновлення освітнього простору в Україні зумовлено цифровізацією та безпековими викликами, що призвело до критичного зниження рівня фізичної активності здобувачів середньої освіти. За даними актуальних моніторингових, наразі значна частина учнівської молоді перебуває у стані хронічного психоемоційного напруження, що найбільш виражено у дітей

середнього шкільного віку. Це зумовило гостру потребу у модернізації традиційних занять з фізичної культури, які часто не забезпечують належної інклюзивності та варіативності, необхідних для компенсації гіподинамії в сучасних умовах.

В умовах реалізації концепції Нової української школи дедалі більшого значення набуває використання інноваційних модулів, що ґрунтуються на компетентнісному підході та командній взаємодії [1]. Водночас, важливою складовою державної політики у сфері громадського здоров'я є створення безпечного та стимулюючого освітнього середовища, що здатне зацікавити дитину до систематичних занять руховою активністю через ігрові та змагальні форми.

Одним із механізмів реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності постає ініціатива «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Цей проєкт пропонує системний підхід до розвитку шкільного спорту, інтегруючи змагальну діяльність у загальноосвітній процес [3]. Аналіз ролі цих ліг у подоланні дефіциту активності дозволяє визначити перспективні шляхи вирішення проблем розвитку спорту у закладах загальної середньої освіти, що й становить основу даного дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати ефективність впровадження проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» як інноваційного інструменту подолання гіподинамії та підвищення рівня мотивації школярів до системної рухової активності.

Результати дослідження. Аналіз сучасної парадигми свідчить, що фізичне виховання в Україні неухильно трансформується у вектор дитиноцентризму та варіативності. В аспекті реалізації НУШ, фізична культура більше не обмежується лише розвитком кондиційних якостей, а стає платформою для формування ключових життєвих компетентностей: від емоційного інтелекту до навичок командної взаємодії. Це створює необхідне підґрунтя для інтеграції масштабних спортивних ініціатив в освітній процес закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) [1, 2].

Нормативною основою для такої інтеграції стала затверджена «Модельна програма», яка передбачає опанування значної кількості варіативних модулів, що дозволяє педагогам гнучко реагувати на запити учнівського колективу [1]. Саме ця варіативність стала ключовим фактором успіху проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги», оскільки він дозволяє синхронізувати навчальні модулі із змагальною діяльністю, перетворюючи заняття на підготовку до реальних спортивних викликів.

Встановлено, що реалізація проєкту в ЗЗСО дозволяє розв'язати проблему дефіциту рухової активності через зміну мотиваційної парадигми. Система ліг пропонує модель «соціального спорту», де залученість дитини стимулюється приналежністю до команди, відчуття спортивного азарту та можливість самореалізації незалежно від рівня початкової фізичної підготовленості [2; 5]. На нашу думку, поєднання гнучкої модельної програми та змагальної структури «Пліч-о-пліч» формує цілісну систему, що здатна ефективно протидіяти гіподинамії в умовах цифровізованого освітнього середовища.

Варто зауважити, що масштабність проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» у сезоні 2024-2025 рр. стала важливим чинником формування

нового спортивного простору в закладах загальної середньої освіти. Аналіз статистичних даних підтверджує, що ініціатива вийшла за межі локальних змагань, перетворюючись на загальнонаціональну платформу рухової активності. Станом на поточний навчальний рік до участі у проєкті залучено біля 1 мільйона школярів, що представляють понад 9 тисяч закладів загальної середньої освіти [3]. Така масовість є ключовим показником успішності стратегії залучення дітей до регулярних занять спортом у позаурочний час.

Регіональний аналіз демонструє високу динаміку реєстрації команд по всій території України, попри безпекові виклики. Лідерами за кількістю сформованих колективів стали Київська та Львівська області. Водночас високі показники також зафіксовані у Житомирській, Черкаській, Вінницькій, Одеській областях [3]. Це передусім засвідчує ефективну взаємодію органів управління освітою, територіальних громад та педагогічних колективів у створенні умов для фізичного розвитку учнівської молоді. Важливо наголосити, що географія проєкту охоплює як великі мегаполіси, так і невеликі сільські громади, забезпечуючи доступ до спортивного дозвілля.



Рисунок 1. Екосистема проєкту «пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ігри» у Хмельницькій області 2024-2025 рр. (проаналізовано актором, інфографіку згенеровано ШІ)

Окремої уваги заслуговує перелік видів спорту, що включені до програми просту і відповідають сучасним запитам учнівської молоді та принципам варіативності модельної програми з фізичної культури. Запропонована диференціація видів спорту, а саме: командні ігрові види, циклічні, індивідуальні, естетичні та інтелектуальні, дозволяє інтегрувати у спортивну діяльність

здобувачів освіти із різним рівнем фізичної підготовленості, типами темпераменту та інтересами. Також впровадження безконтактного регбі-5 та черліденгу сприяє інклюзивності та гендерному балансу, що є важливим для соціалізації школярів. Такти чином, поєднання територіального охоплення та змістового різноманіття видів спорту в межах проєкту «Пліч-о-пліч» виступає ефективним інструментом інтенсифікації рухового режиму здобувачів середньої освіти, нівелюючи наслідки зростаючої гіподинамії.

Ефективність загальнонаціональної моделі проєкту простежується на прикладі Хмельницької області. З огляду на локалізацію дослідження та запити освітньої спільноти регіону, вважаємо за доцільне проаналізувати статистичні та організаційні показники реалізації шкільних ліг на Хмельниччині (за офіційними даними Хмельницької обласної військової адміністрації та проєкту «Пліч-о-пліч») [3; 4].

Аналіз проведення змагань свідчить про активний розвиток як класичних, так і нових для шкільної програми дисциплін. На прикладі Хмельницького регіону можемо констатувати, що масовість (майже 12 тис. учасників) прямо корелює з розширенням видової структури змагань. Це дозволяє стверджувати, що регіональний розвиток спорту в закладах загальної середньої освіти через подібні ініціативи є дієвим механізмом залучення учнівської молоді до рухової активності.

Висновки. Проведений аналіз підтверджує, що впровадження проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» стало стратегічною відповіддю на системні виклики у сфері фізичного виховання. Масштабна залученість здобувачів середньої освіти по всій країні свідчить про успішну трансформацію традиційного урочного підходу у динамічну змагальну модель.

Ефективність реалізації ініціативи в Хмельницькому регіоні забезпечується не лише масовістю, а й розширенням видової структури змагань – від класичного масового футболу до інноваційних модулів регбі-5 та спортивного орієнтування, що дозволяє максимально диференціювати рухову активність до інтересів учнівської молоді.

Література

1. Вітченко, А., Восділова, О. (2024). Особливості впровадження модульної навчальної програми з фізичної культури. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*, 181(25).
2. Квасниця, І., Дмитришин, Н., Архицька, І. (2026) Стратегії впровадження безконтактного регбі в освітній простір Нової української школи. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 112-119.
3. Офіційний сайт проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Режим доступу: <https://scl.gov.ua>
4. Офіційний сайт Хмельницької обласної військової адміністрації. Режим доступу: <https://www.adm-km.gov.ua/?p=170214>
5. Булгаков, О. І., Мичка, І. В., & Грибук, В. О. (2026). Сучасні проблеми реалізації позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (200), 40-43.

*Жульова Оксана Володимирівна,
студентка групи ФК-116,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,*

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Цифровізація суспільства ставить перед школою нові завдання – і предмет «Фізична культура» тут не є винятком. Реформа Нової української школи (НУШ) та оновлений Державний стандарт базової середньої освіти орієнтують учителів на застосування сучасних освітніх технологій, близьких і зрозумілих цифровому поколінню. В умовах воєнного стану, коли чимало шкіл перейшло на дистанційний або змішаний формат навчання, а звичайні уроки у спортзалі стали недоступними, використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) перетворилося з бажаного доповнення на реальну необхідність [1]. Саме тому пошук ефективних способів упровадження ІКТ у практику шкільного фізичного виховання набуває сьогодні особливої актуальності.

Мета статті – здійснити аналіз можливостей використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Результати дослідження. Аналіз наукових праць останніх років показує, що цифрові технології мають значний потенціал для покращення шкільного фізичного виховання. Гейтенко В., Шинкарьов С. та Шинкарьова Н. (2024) виділяють кілька основних способів застосування ІКТ на уроках фізкультури в умовах НУШ, а саме: мобільні додатки для відстеження фізичної активності (Google Fit, MyFitnessPal), фітнес-браслети для контролю пульсу та витрат енергії, засоби віртуальної та доповненої реальності для проведення уроку, а також онлайн-щоденники фізичної активності для поточного оцінювання. Дослідники доводять, що спільне використання цих інструментів підвищує інтерес школярів до рухової активності та допомагає виробити корисні звички здорового способу життя [2].

Цікавим теоретичним поясненням того, чому ІКТ добре працюють у мотивації учнів, є дослідження Сороколіт Н. С. та інших (2025). Науковці розробили модель ТМР (технології – мотивація – рухова активність), що базується на теорії самовизначення. Суть проста: коли учень сам бачить свої результати в додатку, одразу отримує відгук на свої дії і може простежити власний прогрес – він займається не тому, що змушений, а тому що йому це цікаво і він розуміє, навіщо це робить [3].

Чимало вчителів уже накопичили досвід проведення дистанційних і змішаних уроків фізкультури. Отравенко О. В. та інші (2022), узагальнивши цей

досвід, дійшли висновку: щоб урок фізичної культури у дистанційному форматі дійсно приносив користь, учителю потрібно активно поєднувати сучасні технології та інтерактивні методи. Вебінари, онлайн-тренінги та флешмоби через засоби ІКТ можуть не лише замінити звичний урок, а й зробити його захопливішим. Учитель при цьому перестає бути тим, хто просто показує вправи, і стає організатором живого цифрового середовища [4 ;5].

На уроці фізкультури учні дуже різні за рівнем фізичної підготовки, і це завжди було викликом для вчителя. Цифрові технології допомагають вирішити цю проблему. Фітнес-трекери та мобільні додатки дозволяють у реальному часі бачити, як почувається кожен учень: хто вже виснажений, а хто ще не докладає зусиль. Маючи ці дані, вчитель може одразу змінити навантаження для конкретної дитини, а не підбирати одне рішення для всього класу. Сороколіт Н. С., Ткачук В. О. та Маланчук Г. Г. (2025) підтверджують, що саме такі цифрові інструменти допомагають зробити урок фізкультури більш гнучким і відповідним до потреб кожного учня [6].

ІКТ корисні не лише на самому уроці, а й у щоденному житті учня. Шкільний вік – це час, коли формуються звички, які залишаються на все життя. Чепелюк А., Євтушенко В. та Івахно О. (2023) помітили: якщо школяр регулярно користується додатком або трекером для відстеження своєї активності, він починає сам собі ставити питання – чи достатньо я рухався сьогодні, чи не перевтомився? Такий самоаналіз, підкріплений конкретними цифрами на екрані, виявився набагато ефективнішим, ніж усні поради вчителя, адже учень робить висновки зі свого власного досвіду [7].

Водночас не варто бачити в ІКТ універсальний рецепт для всіх проблем фізичного виховання. Не кожен учень однаково радіє технологічним змінам, а надмірне захоплення гаджетами іноді відволікає від головного – реального руху. Тому важливо не те, чи є на уроці смартфон або браслет, а те, наскільки вправно вчитель поєднує їх із живим заняттям: спільними вправами, грою в команді та звичайним людським спілкуванням. Методичні рекомендації МОН України на 2025/2026 навчальний рік прямо орієнтують вчителів на особистісно-орієнтовану модель освіти, в якій цифрові технології є засобом, але не метою.

Висновки. Використання ІКТ на уроках фізичної культури – це реальний і науково підтверджений шлях до оновлення шкільного фізичного виховання. Мобільні додатки, фітнес-трекери, цифрові платформи та відеоматеріали дають учителю нові інструменти, а учням – більше самостійності й розуміння власного здоров'я. Разом з тим, щоб усе це справді працювало, потрібні підготовлені вчителі, відповідне обладнання у школах та продуманий підхід до поєднання цифрового і традиційного навчання.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.

2. Гейтенко, В. В., Шинкарьов, С. І., & Шинкарьова, Н. Г. (2025). Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (1), 21-25.

3. Сороколіт, Н. С. (2025). Цифрові та STEM-інструменти як фактори залучення учнів до активних форм фізичної культури. *Освітні обрії*. <https://doi.org/10.15330/obrii.61.2.8-13>

4. Отравенко, О. В., Довгань, Н. Ю., Ганчева, В. І., Гончаренко, В. І. (2022). Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 3 (351), 6–20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.

5. Хмара, М. & Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

6. Сороколіт Н. С., Ткачук В. О., Маланчук Г. Г. (2025). Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. (44), 65–69. DOI: 10.15330/fcult.42.78-84.

7. Чепелюк, А. В., Свтушенко, В. В., & Івахно, О. В. (2025). Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (15). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043>

Коник Богдан Миколайович,
*студент групи ФК-31,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

НОВІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РОБОТІ З УЧНЯМИ З ОСЛАБЛЕНИМ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я

Вступ. У сучасній освітній системі значна увага приділяється збереженню здоров'я школярів. в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я учнівської молоді, а саме: зростає кількість хронічних захворювань та порушень функцій опорно-рухового апарату, знижується рівень фізичної підготовленості та рухової активності. Це спричинено гіподинамією, надмірним використанням різноманітних гаджетів та недостатньою фізичною активністю. Тому, виникає потреба у впровадженні в освітній процес школярів адаптованих, безпечних форм рухової активності.

Мета статті – здійснити аналіз особливостей впровадження нових видів рухової активності у процес фізичного виховання школярів з ослабленим станом здоров'я.

Результат дослідження. У сучасних умовах освітнього процесу особливого значення набуває проблема організації фізичного виховання учнів з ослабленим станом здоров'я. Такі учні характеризуються зниженою фізичною витривалістю, швидкою втомлюваністю, обмеженими руховими можливостями та потребують спеціально організованої рухової діяльності. До цієї категорії можуть належати школярі з хронічними захворюваннями внутрішніх органів, порушеннями постави, плоскостопістю, функціональними розладами серцево-судинної та дихальної систем, а також діти, які тимчасово відновлюються після перенесених захворювань [1].

У зв'язку з цим організація занять фізичною культурою для таких учнів повинна базуватися на принципах безпечності, поступовості та індивідуалізації фізичного навантаження. Важливу роль у цьому процесі відіграє диференційований підхід, який передбачає врахування фізичних можливостей кожного учня та адаптацію змісту занять відповідно до його стану здоров'я. Педагог з фізичної культури має орієнтуватися на рекомендації медичних працівників, результати медичних оглядів і рівень фізичної підготовленості школярів. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження організму та забезпечує позитивний оздоровчий ефект від фізичних вправ [2].

Не менш важливою складовою організації фізичного виховання є медичний супровід. Співпраця вчителя фізичної культури з медичним персоналом закладу освіти дає можливість своєчасно коригувати руховий режим учнів, контролювати їхній фізичний стан та визначати допустимі межі фізичних навантажень. Завдяки цьому створюються безпечні умови для участі дітей у фізкультурно-оздоровчій діяльності [3].

Окрім фізичних особливостей, важливо враховувати і психоемоційний стан учнів з ослабленим здоров'ям. Деякі з них можуть відчувати невпевненість у власних можливостях, страх перед фізичними навантаженнями або мати негативний досвід участі у традиційних спортивних вправах. Саме тому одним із важливих завдань педагога є формування позитивного ставлення до фізичної культури та створення атмосфери підтримки і заохочення під час занять.

Ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є впровадження нових видів рухової активності, які відрізняються більш гнучкою структурою, варіативністю та можливістю адаптації до індивідуальних можливостей учнів. Такі види діяльності мають оздоровчу спрямованість і дозволяють регулювати інтенсивність фізичного навантаження відповідно до функціонального стану організму.

До нових видів фізичної активності, які підходять для занять фізкультурою зі школярами з ослабленим здоров'ям, належать:

1. Фітбол-аеробіка – вправи з великим гімнастичним м'ячем (фітболом), які покращують координацію, зміцнюють м'язи спини та пресу, допомагають сформувати правильну поставу і знижують навантаження на хребет.

2. Пілатес – комплекс повільних, контрольованих вправ, спрямованих на зміцнення глибоких м'язів. Він покращує поставу, розвиває гнучкість і зміцнює м'язовий каркас, будучи безпечним для дітей зі слабким здоров'ям.

3. Функціональний фітнес (адаптований) – набір простих вправ, що відтворюють природні рухи людини (наприклад, присідання, нахили, легкі

вправи з власною вагою). Він сприяє покращенню загальної фізичної форми, координації та витривалості.

4. Фітнес-йога – комбінація елементів йоги та легких фізичних вправ. Вона сприяє розслабленню, знімає психологічну напругу, покращує гнучкість та нормалізує дихання.

5. Танцювальна аеробіка – виконання простих танцювальних рухів під музику. Вона розвиває координацію та витривалість, покращує емоційний стан і підвищує мотивацію учнів до занять.

6. Скандинавська ходьба – ходьба зі спеціальними палицями, яка рівномірно залучає м'язи всього тіла, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем і знижує навантаження на суглоби.

7. Рухливі ігри з елементами фітнесу – сучасні ігри з м'ячами, еспандерами та іншими простими спортивними предметами, які розвивають координацію, спритність і роблять уроки фізкультури цікавішими для учнів [4, 5, 6].

Методика впровадження нових видів рухової активності ґрунтується на принципах доступності, поступового збільшення навантаження, безпечності та індивідуалізації. На відміну від традиційних форм фізичного виховання, сучасні підходи передбачають використання вправ, які не потребують високого рівня фізичної підготовленості, але водночас сприяють розвитку основних фізичних якостей та покращенню функціонального стану організму.

Одним із прикладів таких форм є фітнес та оздоровчі комплекси вправ з елементами гейміфікації. Вони можуть включати прості вправи на розтягування, дихальну гімнастику, елементи дитячої йоги або низькоінтенсивні кардіонавантаження. Особливістю таких занять є їх подання у формі гри або сюжетної діяльності, наприклад «подорожі», «місії» чи виконання командних завдань [6]. Такий підхід зменшує психологічну напругу, підвищує інтерес учнів до занять і сприяє формуванню позитивної мотивації до рухової активності.

Ще одним ефективним напрямом є використання інтегрованих рухових ігор, які поєднують фізичну активність з пізнавальними завданнями. Під час таких ігор учні виконують нескладні рухи, одночасно розв'язуючи навчальні завдання або відповідаючи на запитання. Це дозволяє чергувати періоди рухової активності та відпочинку, що особливо важливо для дітей зі зниженою витривалістю. Крім того, інтегровані ігри сприяють розвитку координації, уваги та мислення.

Важливим елементом фізичного виховання учнів з ослабленим станом здоров'я є адаптовані командні ігри. У таких іграх змінюються правила, тривалість ігрових епізодів, розміри майданчика або ролі учасників. Учні з ослабленим станом здоров'я можуть виконувати менш інтенсивні функції, наприклад передавати м'яч, координувати дії команди або контролювати перебіг гри. Завдяки цьому кожен учень має можливість брати участь у спільній діяльності та відчувати себе повноцінним членом колективу.

Сучасні освітні технології також відкривають нові можливості для організації рухової активності. Використання відеоінструкцій, рухових презентацій або спеціальних мобільних застосунків допомагає учням виконувати вправи у зручному для них темпі. Такі технології дозволяють вчителю демонструвати правильну техніку виконання вправ, а учням – самостійно контролювати власну активність [7].

Не менш важливим аспектом є система оцінювання результатів діяльності учнів з ослабленим станом здоров'я. У цьому випадку доцільно застосовувати гуманістичний підхід до оцінювання, який враховує індивідуальний прогрес кожного учня. Основним критерієм стає не виконання стандартних нормативів, а позитивна динаміка фізичного розвитку, регулярність участі у заняттях та зусилля, які докладає учень [8].

Ефективною формою оцінювання є формувальне оцінювання, що передбачає використання вербального заохочення, індивідуальних рекомендацій та відзначення навіть невеликих успіхів. Такий підхід сприяє формуванню впевненості у власних силах, зменшує рівень тривожності та стимулює бажання брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Крім того, важливо розвивати в учнів навички самоконтролю та самооцінювання. Після виконання вправ вони можуть аналізувати власне самопочуття, визначати рівень втоми та оцінювати свої досягнення. Це сприяє формуванню свідомого ставлення до фізичної активності та відповідальності за власне здоров'я.

Висновок. Таким чином, впровадження нових видів рухової активності у роботу з учнями з ослабленим станом здоров'я є важливим напрямом удосконалення сучасної системи фізичного виховання. Використання адаптованих форм фізичної діяльності дозволяє створити безпечні та комфортні умови для участі всіх учнів у заняттях фізичною культурою, сприяє їхньому фізичному розвитку, покращенню психоемоційного стану та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Література

1. Мозолєв, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.
2. Андрєєва, О.В. (2023). Сучасні технології фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді. Київ: НУФВСУ.
3. Кашуба, В.О., Гончарова, Н.М. (2022). Інноваційні підходи до фізичного виховання школярів. Київ: НУФВСУ.
4. Коник, Б.М., & Хмара, М.А. (2025). Різновиди спортивних ігор в Новій українській школі. *Частина I. Секція I. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 22.
5. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliexsieiev, 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
6. Коник, Б. (2026). Нові види рухової активності в освітньому процесі закладів середньої освіти: курсова робота: галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 014 Середня освіта. Хмельницький: ХГПА, 38 с.
7. 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.

8. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Особливості процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. Рівненський державний педагогічний університет, м. Рівне, 788.

*Коновалова Карина Олександрівна,
студентка групи Фк-11б
А4 Середня освіта (фізична культура)
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
старший викладач кафедри туризму,
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ВІКОМ 11-15 РОКІВ

Вступ. Рухливі ігри мають значний вплив на фізичний розвиток учнів, сприяють покращенню координації рухів, швидкості реакції, сили та витривалості. Крім фізичного аспекту, вони позитивно впливають на розвиток мислення, уваги, здатності швидко приймати рішення та діяти в нестандартних ситуаціях. Рухливі ігри є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, адже під час гри діти активно рухаються, розвивають спритність, швидкість реакції та рівновагу. Важливою є також соціальна складова: під час ігор формуються навички комунікації, співпраці та відповідальності. Ігрова діяльність має потужний оздоровчий ефект, сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню загального фізичного стану та підвищенню імунітету. Водночас ігри позитивно впливають на емоційний стан підлітків: знижують рівень стресу, покращують настрій, допомагають подолати втому та напруження [1]. Під час проведення рухливих ігор у підлітків формуються важливі вольові якості, такі як наполегливість, витримка, цілеспрямованість і здатність долати труднощі.

Мета статті – розкрити вплив рухливих ігор на розвиток школярів віком 11-15 років.

Результати дослідження. У віці 11-15 років ігрова діяльність набуває більш усвідомленого характеру. Підлітки віддають перевагу командним іграм, у яких присутні елементи змагання, стратегічного мислення та взаємодії з іншими учасниками. Для них важливо не лише брати участь у грі, а й досягати результату, проявляти свої здібності та отримувати визнання серед однолітків. Ігри стають більш динамічними, емоційно насиченими та спрямованими на самоствердження [2].

Проведені наукові дослідження показують, що включення рухливих ігор у структуру уроків фізичної культури суттєво підвищує рівень розвитку спритності та координації в учнів. Сучасні дослідження також засвідчують, що рухливі ігри сприяють підвищенню загального рівня рухової активності школярів, що безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей. Регулярне використання

таких ігор забезпечує більш гармонійне навантаження на різні групи м'язів і сприяє вдосконаленню міжм'язової координації [1; 3; 4].

Окрім фізіологічного аспекту, важливим є і нейропсихологічний ефект. Ігрова діяльність стимулює роботу центральної нервової системи, активізує процеси аналізу та прийняття рішень. Рухова активність у формі гри підвищує ефективність сенсомоторної координації та швидкість реакції. Крім того, вона сприяє розвитку уваги, покращенню пам'яті та здатності швидко адаптуватись до змінних умов діяльності, що є особливо важливим у підлітковому віці [4].

Важливим аспектом розвитку рухових здібностей у підлітковому віці є врахування сенситивних періодів. У віці 11-15 років відбувається активне вдосконалення нервово-м'язової регуляції що створює сприятливі умови для розвитку складних координаційних дій. У цей період доцільно використовувати вправи, які вимагають швидкої зміни рухових дій, орієнтації в просторі та точності виконання.

Окрему увагу слід приділити варіативності рухової діяльності. На відміну від стандартних фізичних вправ, рухливі ігри передбачають постійну зміну умов виконання завдань, що сприяє формуванню адаптивних рухових навичок. Це дозволяє учням швидше пристосовуватися до нових ситуацій та ефективніше керувати своїми рухами в нестандартних умовах. Виконання координаційно складних рухів, які потребують одночасної роботи різних частин тіла, активізує обидві півкулі мозку, що позитивно впливає на загальний рівень рухових здібностей школярів [4; 5].

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність диференційованого підходу до організації занять учні з різним рівнем фізичної підготовленості, які по-різному реагують на однакове навантаження. Використання рухових ігор дозволяє варіювати складність завдань і підбирати їх відповідно до можливості кожного учня. Не менш важливим є питання дозування фізичного навантаження. Оптимальна тривалість ігрової діяльності становить 10-15 хвилин у межах одного заняття. Доцільно чергувати ігри різної рухливості що сприяє підтриманню працездатності учнів та запобігає перевтомі [6].

Інноваційні підходи фізичного розвитку школярів віком 11-15 років передбачають поєднання рухових ігор із елементами функціонального тренінгу. Використання вправ на рівновагу, стабілізацію та координацію рухів у поєднанні з ігровими завданнями, що підвищує ефективність розвитку рухових якостей і сприяє більш повному залученню м'язових груп.

Важливу роль відіграє і змагальний компонент. Елементи суперництва підвищують мотивацію учнів, стимулюють їх до активнішої участі та сприяють кращому засвоєнню рухових навичок.

Висновки. Використання рухових ігор у фізичному вихованні свідчить про їх високу ефективність у розвитку рухових здібностей школярів віком 11-15 років. Включення ігрових методів у навчальний процес позитивно впливає не лише на фізичний розвиток учнів, але й на функціональний стан нервової системи, активізує когнітивні процеси, зокрема увагу, мислення та здатність до швидкого прийняття рішень. Важливою перевагою рухових ігор є їх варіативність та емоційна насиченість, що підвищує мотивацію школярів до занять фізичною культурою.

Найбільш ефективним є використання рухливих ігор з урахуванням вікових особливостей підлітків, рівня їх фізичної підготовленості та принципів дозування навантаження. Поєднання ігрової діяльності з елементами сучасних тренувальних підходів дозволяє досягти більш вираженого результату у розвитку координаційних здібностей. Таким чином, рухливі ігри є доцільним і ефективним засобом всебічного розвитку школярів, що забезпечує не лише покращення фізичних показників, а й формування важливих психічних і соціальних якостей.

Література

1. Карасевич С. А., Карасевич М. П. (2019). Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 146 с.
2. Сікорський, І. (2026). Використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Курсова робота, ХГПА, Хмельницький, 36 с.
3. Лошицька, Т., Нечипоренко, Л., & Сорокіна, С. (2026). Особливості використання рухливих ігор як засобу та методу розвитку фізичних якостей у програмному матеріалі уроків фізкультури з модулів «легка атлетика», «спортивні ігри», «гмнастика». *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (1), 229-237.
4. Мозолев, 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.
5. Шаповалов, К. Р. (2025). Підвищення рухової активності здобувачів базової середньої освіти в процесі фізичного виховання. Кваліфікаційна робота. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 94 с.
6. Васкан, І. Г. (2017). Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*, (1), 54-58.

Котельмах Дмитро Геннадійович,
студентка групи ФК-116,

спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура)
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник

Мозолев Олександр Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології,

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває проблема формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Зниження рівня рухової активності, зростання впливу цифрових технологій та малорухливий спосіб життя негативно впливають на фізичний стан школярів. Саме тому перед учителем фізичної культури постає важливе завдання – не лише навчити учнів виконувати фізичні вправи, а й сформувати у них інтерес і позитивне ставлення до занять [1].

Одним із найбільш ефективних засобів підвищення мотивації є використання ігрових методів. Гра як форма діяльності є природною для дітей і підлітків, вона поєднує навчання, рухову активність та емоційне задоволення. Завдяки цьому уроки фізичної культури стають більш цікавими, динамічними та результативними.

Мета статті – проаналізувати використання ігрових методів навчання для підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Результати дослідження. Ігрові методи є важливою складовою сучасної методики фізичного виховання. Вони передбачають використання різноманітних рухливих ігор, естафет, змагальних вправ та командних завдань. Такі форми роботи сприяють не лише фізичному розвитку, але й формуванню соціальних навичок, відповідальності та вміння працювати в команді. Ігрова діяльність викликає у школярів позитивні емоції, що є ключовим фактором формування внутрішньої мотивації. На відміну від стандартних вправ, гра сприймається як цікава діяльність, а не як обов'язок. Це значно підвищує бажання учнів брати участь у заняттях [2].

Основні переваги ігрових методів:

- підвищення інтересу до уроків;
- зниження рівня психологічного напруження;
- формування позитивної атмосфери;
- активізація навіть пасивних учнів.

Ігрові методи сприяють комплексному розвитку фізичних якостей: швидкості (через естафети та рухливі ігри); сили (ігри з елементами боротьби або перетягування); витривалості (тривалі командні ігри); координації (ігри з м'ячем, орієнтацією в просторі). Під час гри учні взаємодіють між собою, що сприяє розвитку: комунікативних навичок; лідерських якостей; взаємодопомоги та підтримки; відповідальності за командний результат [3].

На уроках фізичної культури можуть використовуватися:

- рухливі ігри («Квач», «Вибивний», «Естафета з м'ячем»);
- командні ігри (міні-футбол, баскетбол, волейбол);
- сюжетно-рольові ігри;
- змагальні вправи та турніри.

Правильне поєднання ігрових методів із навчальними завданнями дозволяє досягти високої ефективності уроку. Використання ігрових методів потребує від учителя професійного підходу. Важливо враховувати вік учнів, рівень їх фізичної підготовки та індивідуальні особливості. Також необхідно дотримуватися балансу між грою та навчальними цілями, щоб урок залишався ефективним і змістовним. Ігрові методи не повинні замінювати всі форми роботи, але їх доцільне використання значно підвищує якість навчального процесу.

Дослідження педагогів та практичний досвід учителів фізичної культури свідчать про те, що впровадження ігрових методів позитивно впливає на

активність учнів під час уроку. Учні, які беруть участь у рухливих іграх та командних змаганнях, демонструють вищий рівень зацікавленості, дисциплінованості та емоційної залученості до навчального процесу. Особливо ефективними ігрові методи є для учнів молодшого та середнього шкільного віку, оскільки саме у цьому віці гра залишається одним із провідних видів діяльності [4].

Використання ігрових технологій дозволяє створити позитивний психологічний клімат на уроці. Під час гри учні відчувають менше страху перед помилками, стають більш упевненими у власних можливостях та охочіше взаємодіють з однокласниками. Це допомагає формувати доброзичливу атмосферу, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу та підвищенню рівня фізичної активності [5].

До основних переваг ігрових методів проведення уроків відносять:

- підвищення інтересу до уроків;
- зниження рівня психологічного напруження;
- формування позитивної атмосфери;
- активізація навіть пасивних учнів;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування відповідальності та самодисципліни.

Ігрові методи сприяють комплексному розвитку фізичних якостей: швидкості (через естафети та рухливі ігри); сили (ігри з елементами боротьби або перетягування); витривалості (тривалі командні ігри); координації (ігри з м'ячем, орієнтацією в просторі). Крім фізичного розвитку, під час гри формуються важливі моральні та соціальні якості особистості. Учні навчаються працювати в колективі, підтримувати партнерів по команді, дотримуватися правил чесної гри та відповідально ставитися до спільного результату [6].

Ефективність ігрових методів значною мірою залежить від професійної майстерності вчителя. Учитель повинен правильно добирати ігри відповідно до віку учнів, рівня їх фізичної підготовки та навчальних цілей уроку. Важливо також враховувати індивідуальні особливості дітей, щоб кожен учень міг відчути успіх та бути активно залученим до діяльності.

На уроках фізичної культури можуть використовуватися різні види ігор: рухливі ігри, спортивні командні ігри, сюжетно-рольові завдання, естафети та турніри. Наприклад, рухливі ігри сприяють розвитку швидкості реакції та координації рухів, а командні види спорту формують навички співпраці та взаєморозуміння між учнями. Використання елементів змагання стимулює школярів до самовдосконалення та досягнення кращих результатів [7].

Таким чином, систематичне використання ігрових методів на уроках фізичної культури підвищує мотивацію учнів до занять, сприяє розвитку фізичних і соціальних якостей та робить освітній процес більш ефективним і цікавим для школярів.

Висновки. Отже, використання ігрових методів є ефективним засобом підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, підвищують інтерес до уроків та забезпечують гармонійний розвиток особистості школяра. Ігрові методи дозволяють зробити навчальний процес більш цікавим, доступним і результативним.

Література

1. 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
2. Гринченко, І. Б., Поліщук, С. Б., Сірий, О. В., Тихонова, А. О., & Чуприна, О. І. (2020). Використання ігрового методу навчання у галузі фізичного виховання. *EDUCATIONAL CHALLENGES*, (61), 43-50.
3. Тітова, Г. В., Панасюк, І. В., & Лісницький, А. В. (2025). Спортивні ігри як засіб розвитку рухових якостей учнівської молоді. *OLYMPICUS 1*, 176-182.
4. Мозолєв, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:10.31475/ped.dys.2024.36.01.
5. Мозолєв О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 41-43.
6. Булашевич, М. А. (2022). Ігровий і змагальний методи у фізичному вихованні. *Редакційна колегія*, 8.
7. Касарда, О. З., Захожа, Н. Я., Захожий, В. В., Савчук, С. І., & Галицька, А. Б. (2024). Спортивні та рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності здобувачів освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (10 (183)).

Ксьондз Марія Володимирівна,
студентка групи ФК-11Б,
спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура)
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

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. У сучасній системі освіти особливого значення набуває проблема фізичного розвитку школярів. Одним із ключових компонентів фізичної підготовленості є координаційні здібності, які забезпечують узгодженість рухів, точність та ефективність виконання фізичних вправ. Середній шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку координації, оскільки в цей час відбувається активне формування централь нервової системи та вдосконалення рухових функцій [1]. Водночас зростають вимоги до рухової активності учнів, що

потребує впровадження ефективних методик розвитку координаційних здібностей у навчальному процесі.

Мета статті – визначення особливостей розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Координаційні здібності розглядаються як здатність людини точно, швидко та раціонально виконувати рухові дії з різних умов а також як здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [2]. Вони включають рівновагу, орієнтацію в просторі, ритмічність, здатність до перебудови рухів.

Дослідження показують, що у середньому шкільному віці координація рухів є результатом взаємодії сенсорних систем і центральної нервової системи, що забезпечує високу пластичність рухових навичок [1]. У цей період активно розвиваються зоровий, вестибулярний та руховий аналізатори, що створює сприятливі умови для формування складних рухових дій.

Встановлено, що рівень розвитку координаційних здібностей безпосередньо впливає на якість засвоєння нових рухових дій, швидкість навчання та ефективність виконання вправ. Учні з більш високим рівнем координації швидше адаптуються до змін умов рухової діяльності та демонструють кращі результати у спортивних іграх [3]. Крім того, добре розвинена координація сприяє зниженню ризику травматизму під час виконання фізичних вправ.

Ефективний розвиток координаційних здібностей можливий за умови використання різноманітних фізичних вправ:

- вправи на рівновагу;
- вправи з м'ячами;
- рухливі ігри;
- спортивні ігри;
- естафети;
- пересування зі зміною напрямку та темпу руху.

Доцільно також включати вправи, що потребують швидкого реагування на зміну умов виконання вправи. Такі завдання сприяють розвитку швидкості реакції, просторової орієнтації та узгодженості рухів. Особливу розвивальну роль відіграє варіативність виконання вправ і поступове ускладнення умов їх виконання, що сприяє формуванню нових рухливих навичок [3]. Також важливим є використання спеціально розроблених методик, зокрема засобами рухливих або спортивних ігор, які комплексно впливають на розвиток координаційних унів.

Окрему увагу слід приділяти диференційованому підходу до навчання унів. Індивідуалізація навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості школярів дозволяє значно підвищити ефективність розвитку координаційних здібностей [4].

Оцінка координаційних здібностей здійснюється за допомогою тестів:

1. Утримання рівноваги.
2. Човниковий біг.
3. Виконання гімнастичних координаційних вправ.
4. Тестування точності рухів.

Результати тестування дозволяють не лише визначити рівень розвитку координаційних здібностей (високий, середній, низький), але й виявити слабкі сторони у руховій підготовці учнів та коригувати зміст навчальних занять [5].

Висновки. Координаційні здібності є важливим компонентом фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку. Їх розвиток повинен здійснювати систематично з урахуванням вікових особливостей учнів. Використання різноманітних вправ, ігрових методів та поступового ускладнення рухових завдань сприяє ефективному формуванню координації.

Література

1. Логвиненко, С. С., & Грибан, Г. П. (2025). Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (198), 105-108.

2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>

3. Коваль, В. Ю. (2015). Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*.

4. Мозолев, О.М. (2022). Особливості методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, ХНУ, 4-6.

5. Малімон, О. О., Касарда, О. З., & Герасимюк, П. П. (2023). Розвиток координації рухів у дітей шкільного віку. *Редакційна колегія*, 283.

Кушнірук Юрій Юрійович,
студент групи ФК-21б

гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:

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

СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ ІТАЛІЇ

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою освітнього процесу, оскільки сприяє зміцненню здоров'я учнів, розвитку фізичних якостей і формуванню навичок здорового способу життя. У країнах Європи значна увага приділяється вдосконаленню системи фізичного виховання відповідно до сучасних освітніх вимог [1]. Італія має власну модель організації фізичного виховання в школах, яка поєднує традиційні підходи з сучасними педагогічними методами та спрямована на всебічний розвиток особистості учнів.

Мета статті – аналіз сучасної системи фізичного виховання в школах Італії, визначення її основних особливостей та принципів організації.

Результати дослідження. У системі освіти Італії фізичне виховання є обов'язковим навчальним предметом на всіх рівнях загальної середньої освіти та розглядається як важливий компонент формування гармонійно розвиненої особистості. Основними завданнями фізичного виховання є зміцнення здоров'я учнів, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, виховання соціальної відповідальності та створення стійкої мотивації до ведення активного способу життя [2].

Організація фізичного виховання в освітній системі Італії. Навчальні програми з фізичного виховання розробляються на національному рівні та реалізуються відповідно до державних освітніх стандартів. Водночас школам надається певна автономія у виборі методів навчання та форм організації занять, що дозволяє враховувати регіональні особливості та інтереси учнів. Фізичне виховання інтегрується з іншими освітніми напрямками, зокрема з основами здоров'я, біологією та соціальним вихованням. Такий міждисциплінарний підхід сприяє формуванню в учнів цілісного розуміння значення фізичної активності для фізичного і психічного благополуччя [3].

Особливості фізичного виховання у початковій школі. На початковому рівні освіти головною метою є розвиток природної рухової активності дітей. Заняття проводяться у формі рухливих ігор, вправ на координацію, рівновагу, орієнтацію в просторі та розвиток основних моторних навичок. Вчителі приділяють особливу увагу формуванню правильної постави, розвитку дрібної та загальної моторики, а також створенню позитивного психологічного клімату під час занять. Ігровий підхід дозволяє знизити рівень стресу та підвищити зацікавленість дітей у фізичній активності. Особливістю є використання колективних завдань, що сприяють розвитку співпраці, взаємодопомоги та соціалізації учнів [4].

Зміст фізичного виховання у середній школі. У середній школі навчальна програма стає більш структурованою та спрямованою на оволодіння спортивними навичками. Учні опановують техніку різних видів спорту: футболу, волейболу, баскетболу, гімнастики, легкої атлетики та рухливих ігор. Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Учні виконують вправи індивідуально та в групах, беруть участь у навчальних іграх та внутрішньошкільних змаганнях. Разом з практичними заняттями учні отримують теоретичні знання щодо функціонування організму людини, значення фізичних вправ, принципів тренування, профілактики травматизму та основ здорового способу життя [3].

Фізичне виховання у старшій школі. У старшій школі фізичне виховання спрямоване на формування самостійності учнів. Вони навчаються складати індивідуальні програми тренувань, оцінювати рівень фізичної підготовленості та застосовувати фізичні вправи для підтримання здоров'я. Особлива увага приділяється розвитку критичного мислення щодо власного способу життя, профілактиці малорухливості та формуванню відповідального ставлення до фізичного і психічного здоров'я [3].

Роль учителя фізичного виховання. Учитель фізичного виховання в італійській школі виконує не лише навчальну, а й виховну та консультативну функцію. Педагог виступає організатором рухової діяльності, мотиватором та

наставником, який допомагає учням усвідомити значення фізичної активності. Вчителі проходять спеціальну педагогічну, психологічну та спортивно-професійну підготовку, що дозволяє ефективно працювати з учнями різного рівня фізичної підготовленості [5].

Оцінювання навчальних досягнень учнів. Оцінювання з фізичного виховання базується не лише на спортивних результатах, а й на індивідуальному прогресі учня, рівні участі в заняттях, старанності та сформованості рухових навичок. Такий підхід дозволяє уникнути надмірної конкуренції та сприяє залученню до занять усіх учнів незалежно від їхніх фізичних здібностей.

Позакласна спортивна діяльність. Важливою складовою системи є активна позакласна діяльність. Школи співпрацюють зі спортивними клубами, федераціями та місцевими громадами, що дає можливість учням брати участь у спортивних заходах, турнірах і фестивалях. Ця взаємодія створює безперервний зв'язок між шкільним фізичним вихованням і масовим спортом, сприяє виявленню здібних спортсменів та популяризації фізичної культури серед молоді [6].

Інклюзивний підхід у фізичному вихованні. Сучасна італійська система приділяє значну увагу інклюзії. Учні з різними освітніми потребами залучаються до занять відповідно до своїх можливостей. Використовуються адаптовані вправи, диференційовані навантаження та спеціальні методики навчання. Такий підхід сприяє соціальній інтеграції та формує толерантне ставлення серед учнів.

Система фізичного виховання в Італії активно модернізується відповідно до сучасних освітніх тенденцій. Використовуються інноваційні методи навчання, елементи фітнесу, функціонального тренування, командних проєктів і цифрових технологій для моніторингу фізичної активності учнів. Особлива увага приділяється формуванню культури здорового способу життя, профілактиці гіподинамії та розвитку звички до регулярної рухової активності протягом усього життя.

Важливу роль у функціонуванні системи фізичного виховання школярів відіграє співпраця шкіл із місцевими спортивними клубами та організаціями, що забезпечує безперервність фізичного виховання та сприяє залученню учнів до активної позакласної діяльності. Інклюзивний підхід і сучасні педагогічні технології дозволяють створювати сприятливе освітнє середовище для всіх учнів незалежно від рівня фізичної підготовленості [7].

Проведений аналіз сучасної системи фізичного виховання в школах Італії свідчить про її комплексний і цілісний характер, спрямований на гармонійний розвиток особистості учнів. Фізичне виховання розглядається не лише як навчальний предмет, а як важливий засіб зміцнення здоров'я, формування соціальних компетентностей і виховання відповідального ставлення до власного способу життя.

Висновки. Отже, сучасна модель фізичного виховання в Італії є ефективною, гнучкою та орієнтованою на довготривале збереження фізичного і психічного здоров'я молоді. Подальший розвиток системи пов'язаний із впровадженням інноваційних освітніх технологій, популяризацією активного способу життя та посиленням мотивації учнів до регулярної рухової активності.

Система фізичного виховання охоплює всі рівні шкільної освіти та характеризується послідовністю змісту навчання: від розвитку базових рухових

умінь у початковій школі до формування самостійної фізичної активності та усвідомленого ставлення до здоров'я у старших класах. Значною перевагою є поєднання практичної та теоретичної підготовки, використання ігрових і спортивних методів навчання, а також орієнтація на індивідуальні можливості кожного учня.

Література

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
2. Яковенко, А. В. (2018). Предмет "фізична культура" у системі середньої освіти зарубіжних країн. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2 (96), 12–116.
3. Valente, A., Tudisca, V., Demurtas, P., & Tintori, A. (2020). An assessment of the Physical Education and Sport curriculum of the high school in Italy: official documents and points of view on their implementation. *IRPPS Working Papers*, 1-27.
4. Altavilla, G., Ceruso, R., Esposito, G., Raiola, G., & D'Elia, F. (2022). Physical education teaching in Italian primary school: theoretical lines and operational proposals. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(3), 151-157.
5. Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., Marzocchi, F., Leone, L., & Tomporowski, P. D. (2018). Redesigning physical education in Italy: The potential of a network ecosystem. In *Redesigning Physical Education* (pp. 210-225). Routledge.
6. Дороніна, Т. О., & Кожокар, М. В. (2021). Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*, 1(52), 8-11.
7. Мозолев, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, (5), 124–130.

*Ласкович Поліна Сергіївна,
студентка групи ДЮ-116,
факультету дошкільної освіти
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Халайцян Анатолій Петрович,
викладач кафедри туризму,
теорії і методика фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання школярів важливе місце посідають ігри. Цінність ігрової діяльності на уроках фізичної культури полягає в тому, що вона відповідає потребам і інтересам школярів, сприяє розвитку їх рухової активності [1]. Значну частку від загальної кількості варіативних модулів сучасної програми з фізичної культури в Новій українській школі займають спортивні ігри. Саме спортивні ігри є засобом комплексного

розвитку фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів. Спортивно-ігрова діяльність займає ключове місце у змісті занять фізичною культурою в школі. Поєднуючи в собі високу рухову активність, елементи змагання, емоційність і колективну взаємодію, спортивні ігри сприяють формуванню всебічно-розвиненої особистості [2]. Педагогічна цінність спортивних ігор полягає в тому, що вони виконують освітню а також виховну, оздоровчу та комунікативну функції, формують навички колективних дій, взаємодії та взаємодопомоги.

Мета статті – проаналізувати вплив спортивних ігор на розвиток рухових здібностей школярів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Найбільш популярними спортивними іграми серед учнів шкіл є волейбол, футбол та баскетбол. Серед учнів середнього й старшого шкільного віку найпопулярнішою є гра у волейбол, оскільки вона доступна як для хлопців так і для дівчат. Більш того, хлопці та дівчата можуть створювати змішані команди та бути конкурентно спроможними на змаганнях. Гра у волейбол розвиває рухові здібності учнів, навчає ігровому мисленню, розвиває комунікативні взаємовідносини та вміння діяти у команді, формує моральні та вольові якості. Під час гри учні постійно перебувають у русі, що сприяє розвитку спритності, швидкості, координації та витривалості. Постійний аналіз ігрових ситуацій і вибір правильного рішення розвивають тактичне мислення школярів. На уроках фізичної культури цю гру можна проводити за спрощеними правилами у відповідності до рівня фізичної та технічної підготовленості школярів. Інтерес до волейболу в учнів виникає завдяки колективному характеру гри, змагальності й емоційності. Під час занять учні навчаються швидко орієнтуватися, точно передавати м'яч, пересуватись по майданчику, взаємодіяти з партнерами [3].

Одним з популярних видів рухової активності школярів є гра футбол. Футбол є найпопулярнішим видом спорту серед дітей та підлітків. Гра у футбол доступна для учнів різного віку й рівня фізичної підготовленості. Водночас футбол є найбільш популярним видом рухової активності серед хлопців і значно меншим серед дівчат, особливо старшого шкільного віку. Заняття футболом сприяють комплексному розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості та координації. Крім того, вони стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращуючи їх функціональний стан.

Проводячи уроки фізичної культури з футболу необхідно враховувати гендерні відмінності учнів, їх пріоритети власного фізичного розвитку та інтересів до інших видів рухової активності. Гра у футбол сприяє зміцненню здоров'я учнів, зокрема активізує роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, розвиває витривалість, швидкість, спритність, силу й координацію рухів. Заняття футболом створюють позитивний емоційний фон на уроках фізичної культури, оскільки гра викликає радість, знімає напруження, сприяє психологічному розвантаженню після розумової праці [4; 5; 6].

Гра у баскетбол, завдяки різноманітним рухам: ходьби, бігу, зупинок, поворотів, розворотів, стрибків, ловіння, кидків та ведення м'яча, позитивно впливає на нервову систему, опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин і діяльність усіх органів. Водночас ця гра сприяє розвитку сили м'язів, спритності, швидкості та гнучкості. Баскетбол характеризується значними фізичними, сенсорними та емоційними навантаженнями. В умовах ведення гри необхідно

швидко приймати раціональні рішення, перебудувати свої дії відповідно до умов, що виникають на майданчику. Для того щоб зусилля гравця призвели до успішного результату, він повинен володіти не лише швидкими процесами мислення та обробки інформації, фізичною швидкістю та силою. Учень повинен проявити високий рівень координованості. Саме тому баскетбол вимагає комплексного розвитку фізичних якостей [6].

Отже важливо, щоб заняття з фізичної культури були цікавими, різноманітними та доступними для всіх школярів, незалежно від рівня їх фізичної підготовки чи індивідуальних особливостей. Саме спортивні ігри найбільш повно сприяють вирішенню цього завдання.

Висновки. Спортивні ігри на уроках фізичної культури є дієвим засобом розвитку рухової активності школярів. Вони надають можливість кожній дитині розкрити свої потенційні можливості в обраному виді спорту і сприяють розвитку фізичних, психоемоційних та вольових якостей. Ігрові види діяльності підвищують задоволеність учнів від занять, мотивацію до систематичних тренувань а також сприяють покращенню ключових фізичних та функціональних показників.

Література

1. Мозолев, О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Частина I Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 41.
2. Богдановський, І.В., Бойченко, Ю.Б., Панасюк, О.П., & Пантік, П.В. (2025). Роль спортивних ігор у процесі фізичного виховання школярів. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 11 (198), 15-18.
3. Мозолев, О.М., & Хмара, М.А. (2025). Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол). навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 43 с.
4. Піскоха, А., & Тищенко, В. (2024). Використання засобів футболу для підвищення показників фізичного розвитку та функціонального стану дітей середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (2), 20-29.
5. Мозолев, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44.
6. Піскоха, А., & Тищенко, В. (2024). Використання засобів футболу для підвищення показників фізичного розвитку та функціонального стану дітей середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (2), 20-29.
7. Михайлюк, К.А., & Халайцян, А.П. (2024). Розвиток фізичних якостей учнів 12-14 років під час проведення уроків з баскетболу. *Частина II Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту*, 66.

*Левчук Анна Станіславівна,
студентка групи ФК-11б
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Ефективне проведення уроків фізичної культури неможливе без дотримання фундаментальних педагогічних принципів, що забезпечують системність, логічність, безпечність та результативність навчального процесу. Під принципами навчання розуміються основні закономірності навчально-виховного процесу, це певна система основних дидактичних вимог до навчання, дотримання яких забезпечує його ефективність [1].

Мета статті – розкрити зміст основних педагогічних принципів навчання які використовуються на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Дидактичні принципи поширюються на вивчення всіх дисциплін, значною мірою визначають їх зміст, форми організації та методи навчання. Система фізичного виховання учнів шкіл ґрунтується на наступних педагогічних принципах:

✓ *Свідомого та активного ставлення учнів до занять.* Принцип відображає свідоме ставлення молоді у досягненні цілей навчання, активної праці щодо свого фізичного розвитку та збереження здоров'я. Основою свідомого ставлення до навчальної праці має бути розуміння мети фізичного виховання і змісту виконуваної роботи, усвідомлення її корисності для себе і для суспільства. Завдання вчителя полягає в організації навчально-тренувальної діяльності таким чином щоб стимулювати діяльність учнів, формувати навички систематичних самостійних занять фізичними вправами, вміння робити адекватну самооцінку результатів своєї діяльності [2].

✓ *Всебічного розвитку особистості.* Принцип спрямований на вирішення завдань фізичного виховання в органічному зв'язку з розумовим, трудовим, моральним і естетичним вихованням. Зміст уроків фізичної культури повинен забезпечити розвиток основних фізичних здібностей учнів, формування життєво-необхідних рухових умінь та навичок, набуття теоретичних знань для подальшого застосування у самостійному фізичному вдосконаленні, розвиток естетичні і моральних поглядів.

✓ *Оздоровчої спрямованості фізичного виховання.* Принцип спрямовує діяльність учителя на реалізацію оздоровчої, профілактичної та розвивальної функції у навчанні, вдосконалення функціональних можливостей організму, формування спроможності протистояти хворобам, несприятливим впливам

навколишнього середовища. Реалізація цього принципу відбувається шляхом дотримання гігієнічних вимог проведення занять з фізичного виховання, урахуванням рівня фізичного навантаження відповідно до рівня підготовленості студентів, проведенням постійного педагогічного та періодичного медичного контролю за станом здоров'я учнів, дотриманням науково обґрунтованих методик навчання і виховання. Завдання фізичного виховання полягає у наданні можливості учням компенсувати недолік рухової активності, які виникає під час проведення класно-урочних занять [3].

✓ *Науковості.* Принцип відображає побудову навчально-виховний процесу на основі наукових поглядів і сучасних досягнень педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання та інших суміжних дисциплін навчання. Він охоплює засоби і форми організації діяльності вчителя та учнів, визначає необхідний добір методів навчання і виховання, встановлює закономірності реалізації дидактичних принципів навчання. Принцип науковості визначає вимоги до рівня професійної підготовленості і фахової компетентності вчителя, його уміння впроваджувати інноваційні технології навчання в організації діяльності учнів, розробляти нові програми фізичного розвитку учнів, здійснювати їх опис сучасною, зрозумілою для молоді мовою, вміння впроваджувати заходи з вдосконалення навчально-виховного процесу [4].

✓ *Доступності.* Принцип визначає збереження балансу між можливостями учнів та об'єктивними труднощами виконання нових фізичних вправ (координаційні та фізичні труднощі виконання рухів, тривалість та інтенсивність виконання вправи, тощо). Реалізація принципу доступності вимагає врахування рівня попередньої підготовленості учнів. Він спрямовує діяльність вчителя на підбір фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів. Під доступністю розуміється не легкість виконання вправи, а посилення трудності. Фізичні вправи не повинні бути надмірно важкими або надмірно легкими. Навчальний матеріал повинен бути підібраний з таким розрахунком, щоб для оволодіння ним учні змушені були б докласти певних зусиль. Це досягається розподілом фізичних вправ за ступеню складності, підбором підготовчих і підвідних вправ, поступовим ускладненням умов виконання [5]. Не дотримання вимог принципу доступності являється головною причиною травматизму під час проведення уроків фізичної культури.

✓ *Послідовності і систематичності.* Принцип послідовності вимагає від вчителя дотримання раціональної системи виконання фізичних вправ і поступового їх ускладнення в процесі проведення уроку, у застосуванні різноманітних засобів і методів фізичного розвитку. Для дотримання правил послідовності, вчитель надає завдання з поступово наростаючою ступеню труднощі. Кожне послідує заняття має спиратись на раніше засвоєний матеріал, водночас сприяє закріпленню і покращенню попередніх результатів. Поряд з поступовим ускладненням фізичних вправ повинні поступово наростати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, що забезпечують розвиток рухових здібностей. Крім того, систематичність у фізичному вихованні, означає регулярне багаторазове і раціонально організоване повторення фізичних вправ. Це виявляє необхідність встановлення оптимальної частоти занять і тривалості інтервалів відпочинку між двома суміжними

заняттями, підбору необхідної послідовності виконання фізичних вправ, встановлення співвідношення між обсягом і інтенсивністю навантаження [2].

✓ *Наочності*. Принцип широко використовується під час ознайомлення та розучування фізичних вправ і застосовується з метою створення цілісної уяви про вправу яку необхідно виконати. Це завдання вирішується за допомогою показу, або сучасними технічними засобами наочності (відеопоказ, фотографії, малюнки, схеми, діаграми, тощо). Окрім представлення про просторові характеристики руху формуються уявлення про темпові (ритмічні) характеристики рухів. Принцип наочності вимагає від вчителя відповідного рівня фізичної підготовленості (вміння особисто показати вправу), володіння сучасними технічними засобами навчання, здійснювати показ за допомогою інших учнів, що оволоділи запропонованими вправами.

✓ *Безперервності*. Принцип визначає оборотність процесів фізичного виховання. Здійснення великих перерв в тренувальних заняттях приводить до зникнення ефекту тренуваності. Принцип встановлює необхідність забезпечення послідовності занять фізичними вправами, в основі якої знаходиться функціональні зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичного навантаження. Безперервна кумуляція ефекту тренувань фізичними вправами відбувається тоді, коли кожне послідуєче заняття лягає на досягнення попереднього, поступово закріплюючи і поглибшуючи ефекти розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей [6].

✓ *Міцності*. Принцип міцності у фізичному вихованні передбачає збереження засвоєної навички протягом максимально можливого часу. Особливе значення принцип міцності набуває при формуванні у людини життєво-необхідних навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, тощо). Головними умовами формування міцності являється свідоме ставлення до тренувань, багаторазове систематичне повторення, попутне повторення (під час навчання новим руховим діям).

Висновки. Дотримання принципів навчання у процесі фізичного виховання школярів сприяє: активному ставленню учнів до уроків фізичної культури; розумінню значення здоров'я та необхідності його підтримання протягом життя; творчому використанню засобів фізичного виховання для власного фізичного розвитку; формуванню пріоритетів до занять спортом.

Література

1. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
2. Курнишев, Ю., & Мосейчук, Ю. (2023). Реалізація принципу свідомості і активності на уроках фізичної культури учнів ЗЗСО. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, (4), 94-99.
3. Kondratska, H., & Fedoryschak, R. (2022). Педагогічні умови формування сучасного вчителя фізичної культури: диференційований підхід у підготовці. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2 (51)), 66-70.
4. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

5. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Кошелева, О., & Демідова, О. (2024). Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*, (1), 90-96.

6. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.

Лишень Павло Андрійович,

студентка групи ФК-21б

спеціальності А4.11 середня освіта (фізична культура)

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Мозолев Олександр Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

РОЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти важливо не тільки фізичний розвиток дітей, але й формування їхніх особистісних якостей. Одним із ефективних засобів впливу може бути змагальна діяльність, яка широко використовується під час проведення уроків фізичної культури та у позакласній роботі. Змагальна діяльність сприяє формуванню таких особистісних якостей, як наполегливість, відповідальність, цілеспрямованість, здатність до роботи в команді та прагнення до самовираження і саморозвитку.

Мета статті – визначити роль змагальної діяльності у розвитку особистості учнів 5-9 класів.

Результати дослідження. У багатьох наукових працях змагальна діяльність розглядається як важливий компонент навчально-виховного процесу, що сприяє не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню їхніх особистісних якостей [1; 2; 3]. Науковці підкреслюють, що використання змагальних методів у фізичному вихованні сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, активізації їхньої рухової діяльності та формуванню стійкої мотивації [2; 4]. Змагальна діяльність створює емоційно насичене середовище, яке позитивно впливає на становлення школярів до фізичної культури. Особлива увага приділяється впливу змагальної діяльності на розвиток морально-вольових якостей учнів. У процесі змагань формуються такі риси, як наполегливість, дисциплінованість, відповідальність, цілеспрямованість, та здатність долати труднощі [1; 4]. Водночас учні навчаються дотримуватися правил, поважати суперників і працювати в команді, що сприяє розвитку соціальних навичок.

Змагальна діяльність є особливо ефективною під час навчання у 5-9 класах, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формується самооцінка учнів та розвивається прагнення до самоствердження. Учні цього віку виявляють підвищений інтерес до порівняння власних

результатів із результатами однолітків, що робить змагальну діяльність важливим мотиваційним чинником. Ефективність впливу змагальної діяльності на розвиток молоді залежить від правильної організації педагогічного процесу та врахування вікових особливостей учнів [3].

Змагання сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, оскільки передбачають наявність чіткої мети, конкретного результату та емоційного напруження, що активізує діяльність учнів. Подолання труднощів під час змагань формує морально-вольові якості. Учні вчаться контролювати себе, докладати зусиль для перемоги. Витримка, самодисципліна, відповідальність, все це поступово стає частиною характеру підлітків [2].

Під час підготовки та проведенні змагань через командну роботу у учнів розвиваються соціальні навички. Гравцям однієї команди необхідно співпрацювати, допомагати один одному, відповідати за результат усім разом. Перемоги чи поразки допомагають учням стати емоційно стійкішими, відноситись адекватно до своїх досягнень, без зайвих крайнощів [5].

Змагальна діяльність сприяє формуванню в учнів процесів саморегуляції. Це важливо, оскільки під час змагань учні вчаться емоційному сприйняттю перемог та поразок, намагаються стримувати власні негативні прояви і навпаки щиро радити перемогам без образ противника. Отже, змагальна діяльність виступає важливим засобом формування особистісних якостей учнів 5-9 класів, оскільки впливає на мотиваційну, вольову та соціальну сфери розвитку особистості [6].

Ефективність змагальних методів на уроках фізичної культури залежить від правильної організації навчального процесу. Насамперед важливо враховувати вік та рівень підготовленості учнів 5-9 класів, щоб завдання були посильними для всіх. Важливо звертати увагу не тільки на результат, а й на сам процес участі. Підтримка активності та старання кожного учня дозволяє зберегти інтерес до занять. Позитивна атмосфера на уроці також має велике значення. Учителю повинен підтримувати учнів і запобігати конфліктам, щоб змагання приносили задоволення. Доцільно використовувати різні форми змагальної діяльності: командні ігри, естафети, індивідуальні завдання. Це дає можливість залучити більше учнів. Отже, за умови правильної організації змагальні методи є ефективним засобом підвищення активності та зацікавленості учнів на уроках фізичної культури.

Важливу роль у формуванні позитивного ставлення учнів до змагальної діяльності відіграє вчитель фізичної культури. Саме від його підходу залежить, чи сприйматимуть учні змагання як цікавий процес, а не як стрес або примус. Учителю повинен створювати доброзичливу атмосферу на уроці, підтримувати учнів та заохочувати їх до участі незалежно від рівня підготовленості. Важливо, щоб кожен учень відчував свою значущість і мав можливість проявити себе. Вчителі повинні зосереджувати свою увагу як на досягненнях учнів, так і на їхньому індивідуальному розвитку та витрачаних зусиллях. Такий підхід запобігає виникненню страху перед невдачами в учнів та водночас розвиває їхню впевненість в собі [6].

Висновок. Таким чином, аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що змагальна діяльність є ефективним засобом фізичного виховання учнів

середнього шкільного віку та сприяє розвитку мотивації, вдосконаленню фізичних якостей та формуванню особистості.

Література

1. Мамедова, І. С. (2023). Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання. Кваліфікаційна робота. Київ, 274 с.

2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

3. Підгальний, С. Ю. (2025). Психологічні фактори мотивації до фізичної активності дітей шкільного віку. Кваліфікаційна робота. Кривий ріг, 133 с.

4. Чепурняк, Н. В., Охота, І. В., & Хвостач, А. М. (2024, February). Формування мотивації навчальної діяльності здобувачів освіти. In *The 5 th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (February 15-17, 2024), Vancouver, Canada. 610 p.* (p. 379).

5. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., ... & Hnydiuk, O. (2023). Tactical team training as a component of achieving sports results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497.

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

Нашубський Олександр Олександрович,

вчитель фізичної культури

Хмельницького ліцею №3

імені Артема Мазура,

Бугайчук Вадим Вікторович,

вчитель фізичної культури

Хмельницького ліцею №3

імені Артема Мазура

ПРОВІДНІ МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Старший шкільний вік – це період в житті молоді коли формуються перші уявлення про відповідність власної тіло будови та фізичного розвитку до загальноприйнятих суспільством стандартів. Зрозуміло бажання молоді бути схожим на сучасних кіногероїв, кращих спортсменів та артистів, які відрізняються відмінною фізичною формою. Водночас спосіб життя сучасної молоді є малорухомих. Багато учнів мають зайву вагу, порушення в роботі функціональних систем та органів, що впливає на рівень їх самооцінки і розвитку невпевненості у власних силах. Для корекції фізичного розвитку, формування психологічної стійкості, підвищення самооцінки учням старших класів пропонують заняття фітнесом [1]. Про позитивний вплив занять оздоровчим

фітнесом школярі узнають як від учителів так і через соціальні сеті, що значно підвищує їх інтерес і мотивацію [2].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення старших школярів до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [3].

Мета статті – проаналізувати мотиви, що спонукають учнів старшого шкільного віку займатись оздоровчим фітнесом.

Результати дослідження. На теперішній час існує велика кількість видів оздоровчого фітнесу. Їх ефективність полягає в рівнорсторонньому впливі на організм молодої людини, розвитку рухових здібностей, корекцію фігури та профілактику захворювань. Різноманіття використовуваних засобів фітнесу надає можливість учням обрати найбільш цікавий вид фітнесу, що забезпечить ефективність в отриманні бажаного результату [4].

Оздоровча й спортивна активність школярів значною мірою залежить від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Мотиви навчання – внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує рух особистості до активної пізнавальної діяльності [5; 6].

З метою встановлення рівня зацікавленості учнів до занять оздоровчим фітнесом нами було проаналізовано мотиви, що спонукають учнів старшого шкільного віку займатись фітнесом. Нами було проведено опитування учнів, що відвідують спортивні клуби “Акула”, “Total Fitness”, “B Fit”, “BOSAK ENERGY”, “Body Life”, “Sparta” міста Хмельницький. В опитуванні взяли участь 36 хлопців та 31 дівчина. Учням було запропоновано вибрати два найбільш вагомих мотива, що спонукають їх до занять фітнесом в спортивних клубах. Перший мотив (найбільш вагомий) оцінювався у 2 бали, другий (менш вагомий) мотив оцінювався у 1 бал. Результати опитування показані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати встановлення мотивів занять оздоровчим фітнесом учнів старшого шкільного віку (n=67)

№	Мотиви	Хлопці (n=36)		Дівчата (n=31)	
		Бали	%	Бали	%
1	Естетична привабливість	27	25,1	32	34,4
2	Корекція фігури	17	15,7	18	19,4
3	Всебічний фізичний розвиток	11	10,2	4	4,3
4	Рекреаційне оздоровлення	6	5,5	18	19,4
5	Спортивна діяльність	22	20,4	2	2,2
6	Спеціальний фізичний розвиток	19	17,6	-	-
7	Активне дозвілля	5	4,7	12	12,9
8	Психологічне розвантаження	1	0,9	3	3,2
9	Інші особистісно-значущі мотиви	-	-	4	4,3

Аналіз результатів опитування показує, що для учнів старших класів головним мотивом відвідування занять з оздоровчого фітнесу є бажання до зовнішньої привабливості. На це вказали 25,1% хлопців та 34,4% дівчат. Для

вирішення цієї проблеми частина учнів відвідує фітнес центри для корекції своєї фігури. На це вказали 15,7% хлопців та 19,4% дівчат. Пояснення даному феномену можна знайти в вікових психологічних особливостях розвитку молоді. Саме в віці 15-17 років відбувається активне самоствердження і самовираження, що спонукає молодю до фізичного самовдосконалення [5].

Необхідно зазначити, що всебічний фізичний розвиток ні є головним мотивом до занять фітнесом, на що вказали 10,2% хлопців та 4,3% дівчат. Також активне проведення дозвілля є другорядним мотивом для занять фітнесом, на що вказали 4,7% хлопців та 12,9% дівчат.

Порівняльний аналіз провідних мотивів у хлопців та дівчат показав суттєві відмінності. Характерною особливістю відповідей учнів старших класів стало те, що у хлопців та дівчат сформовані протилежні погляди на значення таких мотивів як-от: рекреаційне оздоровлення – важливість значення відмітили 5,5% хлопців та 19,4% дівчат; спортивна діяльність – важливість значення відмітили 20,4% хлопців та 2,2% дівчат; спеціальний фізичний розвиток – важливість значення відмітили 17,6% хлопців та 0% дівчат.

Найменше було відмічене значення таких мотивів як-от: психологічне розвантаження та інші особистісно-значущі мотиви.

Висновки. Отже, основними мотивами для занять оздоровчим фітнесом в учнів старших класів у хлопців та дівчат є естетична привабливість. Другім по значущості мотивом є спортивна діяльність для хлопців, а для дівчат – корекція фігури та рекреаційне оздоровлення.

Література

1. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Alieksiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., ... & 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, 917-924.
2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
3. Кулініченко, А., Білецька, В., & Літвінова, К. Фітнес в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та країні практики*, 144.
4. Хмара М.А. Мозолев О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1444>
5. Щирба, В.А. (2016). Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Physical Education Theory and Methodology*, (1), 16-23.
6. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskiy, 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](https://doi.org/10.36740/WLek202002125)

*Огородник Ілля Віталійович,
студент групи ФК-216,
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

БАСКЕТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-6 КЛАСІВ

Вступ. Середній шкільний вік характеризується максимальним темпом росту усього організму і окремих його частин, нарощуванням функціональних резервів організму. В учнів 5-6 класах відбувається інтенсивні фізіологічні зміни. У цей період рухова активність стає не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливим чинником фізичного розвитку. Середній шкільний вік це сприятливий період для всебічного розвитку дитини. Водночас надмірне захоплення інтерактивними іграми та відвідування соціальних сітей обмежує рухову активність молоді. Баскетбол, завдяки своїй різноманітності рухів, емоційності, динаміці, дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності та зацікавити школярів до занять фізичними вправами та власного фізичного розвитку [1]. Різноманітні умови занять баскетболом сприяють всебічному фізичному розвитку школярів особливо таких рухових якостей, як швидкість, витривалість, спритність, сила.

Мета дослідження. Розкрити переваги занять баскетболом на фізичний та комунікативно-вольовий розвиток школярів 5-6 класів.

Результати дослідження: Згідно з концепцією Нової української школи, уроки фізичної культури мають бути спрямовані на формування і розвиток основних рухових навичок, де баскетбол виступає одним із найефективніших інструментів. Саме в 5-6 класах спостерігається найсприятливіший вік для розвитку координації та швидкості.

Розвиток координаційних здібностей. Баскетбол, що включає дриблінг, передачі та зміну напрямку руху, ефективно впливає на формування і розвиток нових рухових навичок. Заняття з баскетболу в школі дозволяють учням оволодівати складно-координаційними діями, точно виконувати їх до вимоги техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуацій, що склалися. Використання дриблінгу та фінтів розвиває здатність учнів швидко змінювати положення центру ваги тіла, змінювати напрямки руху, робити прискорення та швидкі зупинки. За даними О. Кравченка, систематичні вправи з м'ячем сприяють покращенню міжм'язової координації, що нівелює тимчасову незграбність, викликану швидким ростом кінцівок [2].

Розвиток швидкості. Баскетбол – це швидкісна гра, що формує у учнів здатність до виконання рухів та ігрових елементів з максимальною швидкістю. Заняття баскетболом дозволяють покращити показники швидкості завдяки ігровим вправам з високою інтенсивністю, що стимулюють нервово-м'язову

систему підлітків. Розвиток стартової швидкості є ключовим для ефективного переходу від захисту до нападу.

Розвиток витривалості. Баскетбол є ефективним засобом розвитку як загальної (аеробної), так і спеціальної (ігрової) витривалості. Ритм гри чергування ривків та зупинок тренує серцево-судинну систему працювати в умовах інтенсивної гри. Регулярні заняття баскетболом сприяють зростанню функціональних можливостей дихальної системи та підвищенню аеробної продуктивності школярів [3]. Гра стимулює розвиток механізмів відновлення після високо інтенсивних інтервальних навантажень.

Розвиток сили. У шкільному баскетболі основна увага приділяється розвитку «вибуховій» силі ніг та зміцненню м'язів тулуба для утримання позиції. Виконання стрибків при кидках м'яча в кошик та силова боротьба на підбираннях є природним тренуванням для зміцнення загальної сили та зв'язкового апарату. Спеціально підібрані вправи з м'ячами та стрибкова підготовка в баскетболі забезпечують приріст показників вибухової сили нижніх кінцівок [4]. Розвиток сили під час гри у баскетбол сприяє формуванню м'язового корсета учнів, що важливо для профілактики порушень постави.

Розвиток гнучкості. Гнучкість у баскетболі виступає основою для формування правильної техніки та запобігання травматизму під час виконання різких рухів з великою амплітудою. Робота над рухливістю суглобів (плечового, кульшового, гомілковостопного) дозволяє гравцеві виконувати амплітудні рухи з меншими зусиллями. Включення вправ на розтягування в підготовчу частину уроку підвищує еластичність м'язів та рухливість у суглобах, що є необхідною умовою для виконання складних технічних елементів [5]. Гнучкість хребта, що розвивається під час ігрових поворотів та нахилів, покращує загальну мобільність тіла учнів.

Під час проведення уроків з баскетболу в 5-6 класах основна увага приділяється:

а) Високому та низькому веденню м'яча (дриблінгу). Це розвиває відчуття м'яча без візуального контролю.

б) Передачам м'яча від грудей та з відскоком. Це формують силу кистей та точність.

в) Кидкам м'яча у кільце з близької відстані. Це формує точність виконання рухів

г) Використанню полегшених м'ячів. Це дозволяє учням уникати травм та швидше опанувати рухові дії.

д) Замість звичайних монотонних вправ необхідно використовувати естафети з елементами баскетболу. Це підвищує щільність уроку та підтримує пульсовий режим у межах 150–160 уд./хв., що є оптимальним для зміцнення імунітету [4].

Заняття баскетболом в школі розвивають комунікативність школярів, діти навчаються налагоджувати міжособистісні зв'язки, формується коло за інтересами, учні навчаються працювати у команді для досягнення спільного результату. Гра вчить дітей взаємодії. Учень 5-го класу вперше усвідомлює, що передача партнеру, який перебуває у вигіднішій позиції, є ціннішою за власний невдалий кидок. Закинутий м'яч викликає потужний викид ендорфінів, що формує позитивне ставлення до фізичної праці. В. Мельник підкреслює, що

баскетбол допомагає знизити рівень шкільної тривожності, яка часто виникає при переході до середньої школи [3].

Висновки. Баскетбол у 5-6 класах є незамінним засобом фізичного та комунікативного та емоційно-вольового виховання школярів. Він забезпечує комплексний розвиток організму, запобігає появі зайвої ваги та формує соціально активну особистість. Впровадження ігрових технологій та сучасних методів контролю за навантаженням дозволяє зробити баскетбол одним з найбільш популярним модулем у школі.

Література

1. Мозолев О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 41-43.

2. Кравченко О. П. (2022). Методика вдосконалення технічних прийомів гри в баскетбол у школярів середніх класів. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(7), 88–95.

3. Москаленко, Н.В., Сороколіт, Н.С., & Турчик, І.Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи Нова українська школа”. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5К), 223-228.

4. Огородник, І. В., & Хмара, М. А. (2025). Використання спортивних ігор в освітньому процесі Нової української школи. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 53.

5. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 754-767.

6. Павлюк С.Д. (2023). Інноваційні підходи до організації секційної роботи з баскетболу в закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості*, (88), 45–51.

7. Мельник В.О., Полякова А.В., Савченко Л.О. (2021). Психофізіологічні особливості рухової активності підлітків в ігрових видах спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*, 21(2), 112–118.

Потайчук Віктор Вікторович,
вчитель фізичного виховання та основ здоров'я
вищої категорії, старший вчитель
КЗЗСО «Ліцей №17 Хмельницької міської ради»

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Збереження здоров'я та всебічний розвиток учнів є одним із пріоритетів в діяльності закладів загальної середньої освіти. Рівень рухової активності учнів – один з головних чинників, що визначає стан їхнього здоров'я. Водночас сучасний спосіб життя молоді характеризується надмірним

захопленням новими інтерактивними іграми, мобільною комунікацією у соціальних мережах, що впливає на зниження рівня рухової активності та призводить до малорухомого способу життя і як наслідок до зниження фізичної працездатності, наявності надлишкової ваги, зменшення уваги на уроках, швидкого стомлення, погіршення функціонального стану організму [1].

Зміст уроків фізичної культури має велике значення у формуванні мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами. Традиційні уроки фізичної культури включають обмежену кількість командних ігор та цікавих видів рухової активності, які не завжди відповідають інтересам всіх учнів. У зв'язку з цим, перед фахівцями фізичної культури постає завдання впровадити в освітній процес здобувачів освіти нові види рухової активності, які б були цікавими для школярів сучасного покоління.

Мета статті – розкрити значення інноваційних видів рухової активності школярів як засобу вдосконалення змісту уроків фізичної культури.

Результати дослідження. Метою Нової української школи є створення умов для різноманітного, цікавого та комфортного навчання. На уроках фізичної культури саме командні ігри викликають найбільший інтерес та захоплення серед учнівської молоді. Тому в сучасні програми навчання включають як традиційні командні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс), так і нові командні ігри (регбі-5, флорбол, фрізбі, доджбол, корфбол, петанк, бадмінтон та інші) [2].

Особливістю впровадження у навчальний процес інноваційних видів рухової активності є врахування бажання учнів засвоїти нові види фізкультурної діяльності. Вчителі фізичної культури, враховуючи результати опитування учнів щодо їх бажань займатися тим чи іншим видом рухової активності та можливості навчально-матеріальної бази школи, обирають 3-4 варіативні модулі для 5-6 класів та 2-3 варіативні модулі для 7-9 класів, на кожну навчальну чверть та впроваджують їх в освітній процес. Вчителі планують та проводять уроки таким чином, щоб заняття з фізичної культури були цікавішими та різноманітними, поєднуючи командні ігри з фітнес технологіями та адаптивними засобами фізичного вдосконалення.

Командні ігри в школі, зазвичай, проводяться за спрощеними правилами (менша тривалість, менша або більша кількість гравців в команді, при великій перевазі однієї команди гравець команди суперника може переходити у команду, яка програє та інше). Головне в проведенні таких ігор розподілити учнів на рівнозначні команди, що дозволить їм максимально проявляти власні фізичні здібності, комунікативні якості, формувати навички командної співпраці для досягнення бажаного результату. Впровадження в навчальний процес нових видів рухової активності сприяє розвитку інтересу дітей до уроків фізичної культури, формуванню мотивації до занять фізичними вправами, вдосконаленню рухових умінь, навичок та здібностей учнів, розвитку соціальної взаємодії [3].

Застосування нових видів рухової активності сприяє ефективному регулюванню фізичного навантаження під час уроку. Розподіл учнів на команди та періодична зміна команд дозволяють збільшувати або зменшувати рівень фізичного навантаження. Поєднання аеробних, швидкісних, силових та координаційних вправ в командних іграх сприяє гармонійному розвитку основних рухових здібностей учнів, а саме: швидкості, спритності, витривалості

та сили. Інтенсивність проведення уроків та отримане фізичне навантаження напруму залежить від ставлення учнів до вчителя фізичної культури, особистісної мотивації та розуміння значення запропонованих вправ [4].

Нові види рухової активності базуються на загальнопедагогічних принципах (доступності, свідомості і активності, інклюзивності, тощо) та специфічних принципах (поступового збільшення навантаження, високої інтенсивності проведення уроків, чергування навантаження та відпочинку, поєднання різних видів спорту та інших) фізичного виховання [5]. Поступово набувають популярності такі види рухової активності як: пікбол – поєднання елементів тенісу, бадмінтону та настільного тенісу, грається ракетками на невеликому корті; кікбол – командна гра, що схожа на бейсбол, але замість біти та малого м'яча використовується великий футбольний м'яч; майстер м'яч – виконання ігрових, танцювальних та загальнорозвиваючих вправ з м'ячами різного діаметра.

Враховання індивідуальних потреб та інтересів учнів є головним чинником для формування та розвитку мотивації до занять фізичною культурою. Мотивація учнів впливає на успішне оволодіння теоретичними знаннями та практичними уміннями та навичками в обраному виді рухової активності. Наукові дослідження вказують на наявність відмінностей у виборі видів рухової активності серед школярів. Даний вибір насамперед залежать від віку та статі учнів, а також від національних та місцевих традицій, освітнього середовища та популярності різних видів рухової активності. Враховання індивідуальних інтересів молоді вимагає впровадження диференційованого підходу під час добору варіативних модулів навчання. Диференційований підхід у фізичному вихованні ґрунтується на організації навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів таких як: стан здоров'я; статеві-вікові особливості розвитку; рівень фізичної підготовленості; морфо-функціональні особливості організму [6].

Висновки. Отже, впровадження в початковий процес фізичного виховання школярів нових видів рухової активності є ефективним засобом всебічного розвитку учнів. Саме, проведення уроків фізичної культури з урахуванням індивідуальних потреб учнівської молоді, створення оптимального освітнього середовища, використання варіативних модулів навчання сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню у них мотивації до занять фізичною культурою та навичок ведення здорового способу життя.

Література

1. 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>
2. Коник, Б.М., & Хмара, М.А. (2025). Різновиди спортивних ігор в новій українській школі. *Частина I Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 22.
3. Огородник, І.В., & Хмара, М.А. (2025). Використання спортивних ігор в освітньому процесі Нової української школи. *Частина I Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 53.
4. Мозолєв, О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*,

фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I, ХГПА, 41-43.

5. Несен, О., Волкова, І. (2025). Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 200 с.

6. Ареф'єв, В.Г., & Михайлова, Н.Д. (2019). Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*, 43-47.

Проскурівський Андрій Артемович,

студент групи ФК-11б

спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Мисів Володимир Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні всім учасникам освітнього процесу необхідна своєчасна психолого-педагогічна допомога та підтримка. Робота з попередження травматизму та нещасних випадків серед учнів на уроках фізичної культури є одним із найважливіших завдань учителя фізичної культури в мирний час, а при виникненні кризової ситуації набуває ще більшого значення.

Уроки фізичної культури займають важливе місце в освітньому процесі, сприяючи фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя серед учнів. Проте зростання активності під час занять фізичними вправами нерідко призводить до підвищення ризику отримання травм. Травматизм на уроках фізичної культури стає актуальною проблемою, яка вимагає уваги з боку педагогів, адміністрації шкіл та медичних працівників.

Мета статті – розкрити значення проведення профілактичних заходів щодо попередження травматизму на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. На заняттях з фізичної культури школярі входять до групи ризику, яка схильна до травматизму, тому урок фізичної культури відрізняється від інших уроків в освітньому процесі високою руховою активністю, із використанням різного фізкультурно-спортивного обладнання та інвентарю.

Травматизм на уроках фізичної культури може мати як тимчасові, так і довгострокові наслідки для фізичного стану школярів. До факторів, які впливають на рівень шкільного травматизму відносять наступні:

- фізичну підготовленість здобувачів освіти;
- компетентність педагогів у забезпеченні безпеки;
- якість спортивного обладнання;

- рівень складності вправ [1; 2].

Ця проблема піднімає питання про необхідність впровадження ефективних заходів безпеки, належної підготовки вчителів та створення сприятливих умов для зменшення ризиків отримання травм під час занять [2].

Під час проведення уроків з фізичної культури в першу чергу необхідно звертати увагу на профілактичні заходи. Разом з тим створення безпечного середовища під час виконання фізичних вправ потребує створення педагогічних умов профілактики травматизму та всіх виховних заходів аби не допустити виникнення травм на уроці.

З метою попередження травматизму та оптимізації заходів безпеки учнів на уроках фізичної культури вчителю фізичної культури варто:

- перед початком занять перевірити готовність спортивного залу (відповідність освітлення і вентиляції; технічну справність спортивного та ігрового реманенту; безпечність закріплення реманенту; відсутність пошкоджень, гвіздків; чистоту приміщення тощо), комплектацію аптечки;
- допускати до уроку фізичної культури дітей після медичного огляду;
- перевірити відсутність годинників, прикрас та інших предметів у дітей перед початком уроку;
- дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізичної культури; вимог до спортивної форми та взуття на заняттях;
- правила техніки безпеки пояснювати кілька разів; за потреби нагадування правил техніки безпеки при проведенні рухових дій;
- дотримуватись на уроці режимів руху та відпочинку;
- надавати фізичне навантаження згідно індивідуальних можливостей учнів;
- не допускати знаходження дітей у спортивному залі або на фізкультурному майданчику без нагляду педагога;
- здійснювати контроль за фізичним навантаженням і психоемоційним станом учнів; контроль техніки виконання фізичних вправ; контроль виконання правил поведінки та безпеки при проведенні рухливих ігор;
- реагувати зміною об'єму та інтенсивності навантажень та виконанням спеціально підібраних фізичних вправ на втому школярів;
- звільняти дітей від заняття при поганому самопочутті;
- не допускати самовільного використання учнями інвентарю, тренажерів;
- припинити заняття при виникненні обставин, що можуть нести загрозу життю та здоров'ю учнів; дотримуватись алгоритму дій під час надзвичайної ситуації [3; 4].

Висновки. Отже, основними причинами шкільного травматизму на уроках фізичної культури є недотримання організаційно-методичних, санітарно-гігієнічних та психофізіологічних вимог щодо організації освітнього процесу як зі сторони здобувачів освіти, так і зі сторони вчителя фізичної культури. Але шкільний травматизм на уроках фізичної культури може бути попереджений і саме тому вирішальну роль у профілактиці шкільного травматизму відіграє вчитель фізичної культури.

Література

1. Хмара М.А., Мозолев О.М. (2026). Методичні рекомендації навчання гімнастичним вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 29 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1833>
2. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:10.31475/ped.dys.2024.36.01.
3. Тропін, Ю. М., Бойченко, Н. В., Шандригось, В. І., Романенко, В. В., & Голоха, В. Л. (2025). Аналіз досліджень щодо вивчення проблеми травматизму на уроках фізичної культури в школі. *Академічні візії*, (39).
4. Грубар, І. Я., Грабик, Н. М., & Рудин, Н. В. (2022). Профілактика шкільного травматизму засобами фізичного виховання. *Креативний простір*, (7), 41-44.

Рибак Сергій Михайлович,
вчитель інформатики вищої категорії
Хмельницького спортивного ліцею

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ІННОВАЦІЙНИЙ ПЕДАГОГІКИ

Вступ. Інновації в педагогіці є важливим компонентом розвитку освіти, адже вони відображають зміни в соціальних, економічних та культурних процесах, що відбуваються у світі. Однак, інновації не лише є наслідком глобальних змін. Вони також відображають нові тенденції у розвитку суспільства. Зокрема, активне впровадження інформаційних технологій навчання є наслідком змін у системі підготовки сучасних фахівців. Інноваційна педагогіка не тільки відображає соціальні зміни, вона також формує нові погляди на систему навчання, що вимагає постійного оновлення та адаптації до нових реалій розвитку суспільства. Ключовим аспектом інноваційної педагогіки є створення середовища для розвитку особистості учня, що враховує не тільки академічні досягнення, але й соціально-емоційний розвиток, культуру взаємодії в групі, здатність до саморозвитку і самоконтролю. Педагогічні інновації мають на меті не лише передавання знань, а й формування цінностей, вмій і навичок, які будуть необхідні для успішної діяльності у майбутньому [1].

Мета статті – розкрити особливості використання інтерактивних технологій навчання у фізичному вихованні учнів шкіл.

Результати дослідження. Оновлення підходів до навчання є важливим елементом педагогічного процесу. Темпи впровадження інновацій в освітній сфері не завжди встигають за швидким розвитком технологій, соціальних змін і глобальних процесів. Освітня система часто виявлялася інертною через історичні, культурні чи навіть політичні чинники, які обмежували можливість впровадження інновацій. В сучасних умовах розвитку суспільства традиційні методи навчання, які орієнтовані на передачу знань у вигляді фактичної інформації, часто не відповідають вимогам. Сьогодні акцент робиться на розвиток критичного мислення, здатності до самостійного пошуку знань,

адаптації до змінюваного середовища, вміння взаємодіяти та ефективно працювати в команді [2].

Інтерактивні технології навчання, як складова сучасної педагогічної практики, спрямовані на розвиток активної позиції учня, що дозволяє йому не лише засвоювати знання, а й активно їх застосовувати у реальних або модельованих ситуаціях. Це відкриває нові можливості для розвитку критичного мислення, самостійності, творчих здібностей і комунікативних навичок. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом [3]. Під час інтерактивного навчання відбувається взаємне навчання (у форматі колективної, групової роботи або співпраці), де учень і вчитель виступають як рівноправні та рівнозначні учасники освітнього процесу. Вчитель виконує роль організатора та консультанта, спрямовуючи навчальний процес. Основою такого навчання є взаємодія між учнями та їхня співпраця [4].

Одним із важливих аспектів інтерактивного навчання є диференціація методів на ситуативні та неситуативні. Неситуативні методи, такі як діалог, співбесіда, розбір дій, виправлення помилок забезпечують глибоку взаємодію між учасниками навчального процесу, сприяючи розвитку комунікативних та аналітичних навичок. Ситуативні методи, зокрема під час занять спортивними іграми надають можливості для формування навичок передбачення можливих ігрових ситуацій, моделювання дій гравців своєї команди та команди суперника. Це стимулює учнів застосовувати теоретичні знання на практиці. Ігрові методи особливо ефективні у розвитку креативності, адже через гру учні можуть виявити свій творчий потенціал та реалізувати свої спортивні здібності [5].

Неігрові інтерактивні методи, такі як аналіз та моделювання ігрових ситуацій, надають можливість учням глибше розуміти тактичні можливості дій команди, відпрацьовувати навички оперативного прийняття рішень у складних, непередбачуваних ситуаціях спортивної гри. За допомогою таких методів можна аналізувати помилки, пропонувати оптимальні рішення, що розвиває здатність до самоаналізу та рефлексії. Це також сприяє формуванню у учнів навичок стратегічного та тактичного мислення [6].

Розвиток навичок командної взаємодії через сучасні форми організації занять як-от: групові проєкти, квест-ігри, командні тренування та змагання, розглядається як один із ключових трендів сучасного фізичного виховання [2, 5]. Дослідження підтверджують, що такі методи сприяють розвитку соціальних навичок, лідерських якостей та емоційного інтелекту школярів [3].

Інтерактивні технології навчання полегшують процес навчання технічно складним видів спорту, таких як волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. Під час уроків фізичної культури можна застосування інтерактивної дошки. Працюючи з дошкою вчитель може розбити певний технічний прийом на слайди і показати їх із тією швидкістю, з якою це потрібно для розуміння учнями особливостей виконання технічних елементів. Використання інтерактивної дошки також дозволяє розвинути тактичне мислення учнів. Вчитель має можливість розповісти учням про особливості дій та вибору оптимальної позиції кожного гравця під час проведення атакуючих дій та дій у захисті.

Висновки. Інтерактивні технології навчання сприяють персоналізації навчального процесу, дозволяючи кожному учневі бути не лише спостерігачем, але й активним учасником, що значно підвищує мотивацію до навчання. Вони також дають можливість створювати умови для розвитку таких важливих якостей, як відповідальність, ініціативність, вміння працювати в команді та ефективно спілкуватися з іншими.

Література

1. Язловецька, О. В. (2022). Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (205), 224-229.
2. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів, *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>
3. Онищук, С., & Юсипенко, В. (2023). Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. *Наша школа: науково-практичні студії*, (2), 74-78.
4. 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](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619)
5. Хуртенко, О., & Дмитренко, С. (2025). Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Physical culture sports and health of the nation*, 19(38), 132-142.
6. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.

Сторожук Дмитро Васильович,

*студент групи ФК-11б,
спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура),
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

Мисів Володимир Михайлович,

*професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор*

СТРОЙОВІ ВПРАВИ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Вступ. Стройові (організаційні) вправи – це спеціально організовані дії учнів, які виконуються за командами вчителя. Це основа будь-якої групової діяльності у фізичній культурі, що сприяє підтриманню дисципліни, порядку та злагодженості дій учнів. Знання команд, вміння швидко знайти відповідні стройові вправи для раціональної витрати часу та вдалого розміщення учнів під

час занять – це один з кроків до формування професійної майстерності вчителя фізичної культури [1].

Мета статті – розкрити значення стройових вправ у процесі проведення занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Стройові вправи – один з основних засобів гімнастики. Вони являють собою колективні або індивідуальні дії учнів. Завдяки стройовим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, формуванням правильної постави. Крім цього чітко виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої організованості та узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність уроку [2].

Стройові вправи на уроках фізичної культури виконують багато функцій серед яких можна виділити такі:

✓ Організація та дисципліна. Якщо 25-30 дітей будуть займатись у спортивному залі без чіткого керівництва вчителя фізичної культури то урок перетвориться на хаос. Вчитель фізичної культури повинен навчити та вимагати від учнів чіткого виконання команд, швидко шикуватися, розмикатися, пересуватися. Стройові вправи вчать дітей швидко реагувати на команди, розуміти одне одного без зайвих слів і діяти як єдине ціле.

✓ Безпека. Під час пересування по залу, використання інвентарю, перешикування відповідно до наступних рухових завдань кожен рух має бути контрольованим. Стройові вправи забезпечуючи порядок, дотримання інтервалу і дистанції між учнями під час виконання фізичних вправ, допомагають уникнути зіткнень, падінь і травм.

✓ Економія часу. Завдяки чітким командам і злагодженим діям мінімізуються витрати часу уроку на переміщення та ефективно використовуються кожна секунда для фізичного розвитку школярів.

✓ Розвиток уваги та пам'яті. Щоб виконати будь-яку команду, потрібно уважно слухати, швидко орієнтуватися, згадувати правильний рух і виконувати його. Це чудово тренує увагу, пам'ять і швидкість реакції.

✓ Вдосконалення координаційних здібностей та просторового мислення. Кожен поворот, кожен крок вимагає координації рухів тіла, розуміння свого місця у просторі відносно інших учнів.

✓ Формування командного духу. Коли весь клас одночасно, чітко та злагоджено виконує вправу, це створює особливе відчуття єдності, естетичної привабливості, спільної взаємодії та взаємозалежності [3].

На уроках фізичної культури стройові вправи не є самоціллю, тобто вчитель не присвячує цьому розділу гімнастики великої кількості часу. Їх вивчають як засіб організації роботи учнів на уроці, тому їх часто називають “організовуючі”, “організаційні”, тощо. У підготовчій частині уроку стройові вправи використовують для організованого початку занять, розташування учнів для виконання загально-розвивальних вправ. В основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого, а вкінці уроку ці вправи є хорошим засобом для зниження навантаження та підготовки учнів до наступної навчальної роботи і організованого закінчення заняття [4, 5].

Навичку правильного виконання стройових вправ потрібно прищеплювати учням з перших років навчання. Це значно полегшить роботу вчителя в майбутньому.

Висновки. Отже, стройові вправи є фундаментом для підтримки дисципліни та дотримання мір безпеки під час проведення уроків з фізичної культури.

Література

1. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
2. Ковальчук, Н. М., & Санюк, В. І. (2016). Стройові вправи як засіб фізичного виховання : методичні рекомендації – Луцьк : Вежа-Друк, 68 с.
3. Несен О., Волкова І. (2025). Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ: навчально-методичний посібник. – Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 200 с.
4. Криворучко, І. В., & Шукатка, О. В. (2024). Актуальність методики навчання стройових вправ (за І. Боберським) у Новій українській школі. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції “Пріоритетні напрями розвитку науки, освіти, технологій та інноваційної діяльності в Україні” 16-18.
5. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноосвітнім вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с.

Томащук Ігор Васильович,

студент групи ФК-21б

спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Хмара Марина Анатолівна,

старший викладач кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

КАЛІСТЕНІКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Вступ. Сучасний етап навчання предмету «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти характеризується впровадженням інноваційних засобів у навчальний процес школярів з урахуванням їх стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Школярі нового покоління дедалі частіше ведуть малорухливий спосіб життя, що призводить до погіршення показників фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. За таких умов особливої актуальності набуває впровадження ефективних та доступних засобів фізичного виховання, які не потребують складного обладнання та можуть

реалізовуватися як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі [1]. Одним із таких засобів є калістеніка.

Мета статті – здійснити аналіз можливостей впровадження калістенічних вправ у процес фізичного виховання учнів старших класів.

Результати дослідження. Калістеніка є системою фізичних вправ, що базується на виконанні природних рухів, а саме: підтягувань, згинань та розгинань рук в упорі (лежачи, сидячи, тощо), присідань, випадів, статичних і динамічних елементів та передбачає виконання цих вправ з власною вагою тіла. За допомогою даної системи фізичних вправ можливо комплексно розвивати фізичні здібності такі, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість [2].

Впровадження калістенічних вправ в процес фізичного виховання учнів старших класів можливо таким чином, як-от:

- включати базові вправи калістеніки у підготовчу та основну частину уроку фізичної культури;
- організовувати додаткові заняття або факультативи протягом навчального дня та у поза навчальний час;
- організовувати та проводити майстер-класи, челенджі або змагання з виконання вправ калістеніки (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання статичного положення «планки», тощо).

Основні переваги впровадження калістеніки в процес фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти:

- для організації фізкультурних занять калістенікою не потрібне дороге вартісне обладнання та інвентар, достатньо шкільного майданчика або спортивного залу, турніків або брусів;
- калістенічні вправи є простими і доступними та можуть бути інтегровані як в освітній процес фізичного виховання, так і у повсякденне поза навчальне життя учня;
- сприяє підвищенню мотивації учнів через елементи прогресії (від простих вправ до складних), мотивації до розвитку рухових умінь та навичок, підвищенню самооцінки та здатності до самодисципліни;
- систематичне виконання калістенічних вправ сприяє покращенню показників функціонального стану організму здобувачів освіти (покращенню показників частоти серцево-судинної системи, збільшенню ємкості легень і т.д), формуванню правильної постави та зміцненню м'язового корсету та дає змогу підвищити рівень фізичної підготовленості старшокласників;
- калістенічні вправи можна легко змінювати в залежності від рівня фізичної підготовленості учнів;
- калістеніка має виховне значення, а саме формує дисциплінованість, самоконтроль та відповідальність за власний фізичний розвиток [3; 4].

Калістенічні вправи доцільно додатково класифікувати на статичні та динамічні, що дозволяє більш цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей учнів.

Статичні вправи передбачають утримання певного положення тіла протягом визначеного часу. До них належать: планка, вис на перекладині, утримання кута в упорі, «стілчик» біля стіни. Виконання таких вправ

спрямоване на розвиток м'язової витривалості, стабілізації корпусу, укріплення глибоких м'язів та формування правильної постави.

З метою оптимального навантаження для учнів старших класів доцільно застосовувати такі режими виконання калістенічних вправ:

- планка - 20-30 сек., 2-3 підходи;
- вис на перекладині 15-30 сек., 2-3 підходи;
- «стілчик» 20-30 сек., 2-3 підходи;
- утримання кута в упорі 10-20 сек., 2 підходи.

Інтервали відпочинку між виконанням даних вправ становлять 20-30 секунд.

Динамічні вправи характеризують багаторазовим повторенням рухів з певною амплітудою. До них відносяться: підтягування, віджимання, присідання, випади, підйоми ніг у висі. Такі вправи сприяють розвитку сили, швидкісно-силових якостей, спритності та загальної фізичної працездатності.

Рекомендоване дозування для старшокласників:

- підтягування - 6-10 разів, 2-3 підходи;
- віджимання - 10-20 разів, 2-3 підходи;
- присідання - 15-25 разів, 2-3 підходи;
- випади - 10-15 разів, 2-3 підходи.

Рациональне поєднання статичних і динамічних вправ забезпечує комплексний вплив на організм, підвищує ефективність уроку та сприяє гармонійному фізичному розвитку старшокласників [5].

Висновки. Впроваджуючи калістеніку в освітній процес для учнів старших класів, ми розвиваємо не лише базові фізичні якості – силу, витривалість, гнучкість і координацію, але й формує свідоме ставлення до власного тіла й здоров'я. Виконання вправ із власною вагою сприяє гармонійному фізичному розвитку без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат, що є особливо важливо в підлітковому віці. Крім того калістеніка підвищує рівень самодисципліни наполегливості та мотивації до занять фізичною культурою, оскільки дозволяє учням поступово відслідковувати власний прогрес і досягати конкретних результатів. Такий підхід також сприяє індивідуалізації навчального процесу, адже вправи можуть варіюватися за складністю відповідно до фізичної підготовленості учнів, що робить заняття більш доступними та цікавими.

Література

1. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:10.13189/ujph.2024.120219

2. Хмара, М.А., & Мозолєв, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с.

3. Лаврова, Л. В., Андрющенко, Т. Г., Савченко, В. А., & Сілошенко, І. А. (2025). Підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами скіпінгу. *OLYMPICUS 3 2025*, 15-23.

4. Олексієнко, М., & Товстоп'ятко, І. (2024). Вплив вправ калістеніки на підвищення показників фізичної підготовленості старшокласників. *Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації, Івано-Франківськ*, 107.

5. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальнорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с.

*Тупичко Павло Андрійович,
студент групи ФК-116,
спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура),
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

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

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ 14-15 РОКІВ

Вступ. Недостатній рівень рухової активності негативно впливає на фізичну підготовленість і стан здоров'я учнів. У зв'язку з цим на уроках фізичної культури доцільно використовувати різні види рухової діяльності, які сприяють розвитку основних фізичних якостей. Одним із таких видів спорту є волейбол, який є популярним серед учнів і часто використовується під час проведення уроків фізичної культури. Під час гри у волейбол учні багато рухаються, виконують стрибки, передачі та інші фізичні вправи, що сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості та координації рухів. Крім того, волейбол допомагає розвивати вміння працювати в команді та формувати морально-вольові якості учнів. Саме тому вивчення впливу занять волейболом на фізичну підготовку школярів є важливим і актуальним.

Мета статті – розкрити вплив занять волейболом на рівень фізичної підготовленості та стан функціональних систем організму школярів 14-15 років.

Результати дослідження. Аналіз показників здоров'я учнівської молоді свідчить, що систематичні заняття волейболом виступають дієвим інструментом інтенсифікації фізичного та функціонального розвитку підлітків [1]. Для підлітків 14-15 років волейбол має особливе значення, оскільки він діє на організм комплексно. Саме в цей період, коли тіло швидко росте, заняття цим видом спорту допомагає сформувати міцний м'язовий корсет, що є чудовою профілактикою порушень постави. Під час гри серцево-судинна система пристосовується до змінного темпу роботи, що зміцнює серцевий м'яз і покращує кровообіг. Також активний рух на майданчику змушує легені працювати інтенсивніше, підвищуючи життєву ємність легень та загальну витривалість організму [2].

Зважаючи на вплив гри на комплексний розвиток фізичних якостей, то насамперед варто відзначити інтенсивний розвиток швидкості та «вибухової» сили. Постійні стрибки під час блокування чи нападаючих ударів роблять ноги сильнішими, а рухи – більш пружинистими [3]. Особливої уваги заслуговує м'язів до миттєвої генерації потужного імпульсу. Оскільки ігрові ситуації вимагають різкої зміни статичного положення на динамічне, у школярів 14-15 років значно покращується міжм'язова координація та швидкість рекрутування рухових одиниць. Це створює надійду базу для виконання вибухових рухів не лише в ігрових фазах, а й під час загально фізичних вправ, де вимагається максимальне зусилля за мінімальний час. Такий тип навантаження стимулює розвиток швидких м'язових волокон, що є критично важливим для формування атлетичної статури підлітка. Окрім цього, волейбол надзвичайно розвиває координацію. Під час гри учням потрібно миттєво реагувати на політ м'яча, вчасно виходити на позицію та координувати свої дії з партнерами по команді. Це тренує вестибулярний апарат і спритність, а техніка прийому м'яча суттєво покращує рухливість суглобів [4].

Вплив волейболу на фізіологічні показники має виражену специфіку залежно від статі юних школярів. Дослідження показують, що у хлопців 14-15 років заняття волейболом найбільше стимулюють приріст швидкісно-силових показників. У дівчат же цей вид спорту в першу чергу сприяє покращенню точності виконання технічних елементів та гнучкості [5]. При цьому дівчата швидше опановують техніку м'язових передач, тоді як хлопці демонструють кращі результати в потужності подачі та висоті стрибка. Проте для обох статей волейбол залишається ефективним засобом корекції маси тіла та зміцнення м'язового тонусу.

Особливе навантаження під час гри припадає на плечовий пояс та кисті рук. Регулярне виконання передач зміцнює дрібні м'язи рук, що важливо для загального фізичного розвитку підлітка. Також специфічні переміщення у низькій стійці активно розвивають м'язи стегна, підвищуючи загальну швидкість стартового прискорення. Такий комплексний вплив дозволяє школярам значно покращити свої результати в стандартних тестах фізичної підготовки, таких як біг на 30 метрів та стрибки у довжину.

Варто зауважити, що волейбол стимулює анаеробну витривалість. Через інтервальний характер гри організм підлітка адаптується до швидкого відновлення енерговитрат, що підвищує загальну резистентність до фізичних навантажень. Специфічна робота ніг при зміні напрямку руху зміцнює зв'язковий апарат гомілковостопного суглоба, запобігаючи деформаціям стопи. Крім того, стрибкові вправи позитивно впливають на мінералізацію кісткової тканини та активують зони росту, що є критично важливим у віці 14-15 років для гармонійного фізичного розвитку [6].

Варто також підкреслити роль волейболу у розвитку статико-динамічної стійкості. Постійне перебування у захисній стійці зміцнює стабілізуючі м'язи тулуба та нижніх кінцівок, що підвищує загальну працездатність під час тривалих фізичних навантажень. Окрім того, динаміка гри сприяє розширенню периферичного зору та швидкості зорової реакції, що є критично важливим для загальної координації рухів. Регулярні тренування також забезпечують економізацію дихальної функції: у юних волейболістів спостерігається

збільшення екскурсії грудної клітки, що дозволяє організму ефективніше засвоювати кисень навіть при виконанні інтенсивних вправ анаеробного спрямування.

Висновки. Таким чином, регулярні заняття волейболом забезпечують комплексний вплив на організм школярів 14-15 років, сприяючи гармонійному поєднанню фізичного та функціонального розвитку. Специфіка ігрової діяльності стимулює значний приріст «вибухової» сили, швидкості та координації. Систематичні навантаження зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, підвищуючи адаптацію підлітків до інтенсивних анаеробних режимів роботи. Окрім покращення фізичних кондицій, волейбол виступає ефективним засобом корекції постави, зміцнення опорно-рухового апарату та розвитку статико-динамічної стійкості. Це дозволяє рекомендувати волейбол як пріоритетний вид рухової активності для зміцнення здоров'я учнів у період їхнього активного росту.

Література

1. Мороз Д. В. (2023). Вплив волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів : кваліфікаційна робота магістра Хмельниц. нац. ун-т. 60 с.
2. Губатенко, О. М. (2025). Покращення фізичного стану учнів середнього шкільного віку засобом волейболу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*, 154.
3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: [10.13189/saj.2023.110228](https://doi.org/10.13189/saj.2023.110228)
4. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:[10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)
5. Курило, О.В. (2023). Організаційно-методичні засади швидкісно-силової підготовки волейболістів 15–16 років. Кваліфікаційна робота. Сумський державний ун-т., 60 с.
6. Мозолев, О.М., Хмара, М.А. (2025). Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол) : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 43 с.

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

ЗМІСТ ФІТНЕС ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Вступ. Фізичне виховання студентів в умовах війни – складний педагогічний процес, на ефективність якого додатково впливає багато факторів організаційного, управлінського, психологічного та матеріально-технічного

забезпечення. Розробка нових програм фізичного розвитку учнів в умовах війни є важливим завданням для успішного функціонування системи освіти в Україні [1-4].

Запропоновані нами зміни до програми фізичного виховання студентів у воєнні роки були спрямовані на вирішення таких проблем, як: ведення малорухливого способу життя; подолання депресії, страху, тривоги; здатність зберігати фізичне та психічне здоров'я в екстремальних умовах; надання психологічної допомоги постраждалим; розвиток фізичних, функціональних і морально-вольових якостей студентів; вміння діяти самостійно та взаємодіяти в команді для досягнення позитивного результату.

Мета статті – розкрити зміст фітнес програми «Здоров'я та розвиток під час війни».

Результати дослідження. Наше дослідження було зосереджено на встановленні впливу фізичних прав на психічне та фізичне здоров'я студентів під час війни. Програма «Здоров'я та розвиток під час війни» орієнтована на проведення занять з фізичної культури в складних умовах воєнного часу, під час повітряних тривоги та частоті зміни форм проведення занять. Характерною особливістю програми «Здоров'я та розвиток під час війни» є реалізація двох змістовних навчальних модулів «Крок за кроком психологічна допомога» та «Крок за кроком до фізичної досконалості».

Змістовий модуль «Психологічна допомога крок за кроком» включає рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги студентам у кризових ситуаціях під час війни, які складаються з чотирьох етапів.

Етап 1. Моніторинг психологічного стану студентів для подальшого визначення структури та обсягу необхідної допомоги.

Етап 2. Імунізація, спрямована на стабілізацію психологічного стану молоді. Студенти відвідують спеціальні адаптаційні курси, інтегровані в навчальну програму, де вони вивчають альтернативні способи мислення з метою полегшення негативних емоційних станів (депресії, тривоги, страху смерті тощо) та надання першої медичної допомоги.

Етап 3. Перезавантаження. Основними засобами є фізичні вправи та активний відпочинок. Завдяки активним фізичним навантаженням знімається психологічна напруга і стрес. Оптимальний рівень працездатності студентів відновлюється із застосуванням суспільно корисної праці та фітнесу.

Етап 4. Побудова особистого майбутнього. Формуються навички саморегуляції: контроль над гнівом, активна візуалізація позитивних образів, аутотренінг, медитація, йога, розслаблення м'язів [5].

Змістовий модуль «Крок за кроком до фізичної досконалості» передбачає встановлення комунікативних зв'язків між студентами та викладачами, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами з поступовим збільшенням навантаження, формування індивідуальної спрямованості фізичного розвитку та навичок самостійного фізичного вдосконалення.

Крок 1. Спостереження за фізичним та функціональним станом учнів.

Крок 2. Формування міні-груп (5-7) учнів за інтересами та рівнем фізичного розвитку.

Крок 3. Організація занять. Учні кожної міні-групи: навчаються за окремою програмою, яка коригується в міру необхідності в процесі навчання; спілкуватися

один з одним і надавати взаємодопомогу один одному. Під час повітряної тривоги тренування проводяться дистанційно, в онлайн-форматі. Тривалість заняття – 80 хвилин, не менше 20 хвилин викладач спілкується зі студентами в кожній міні-групі, де надає їм практичну та методичну допомогу, звертає увагу на психологічний стан кожного студента, при необхідності проводить індивідуальні бесіди та вносить корективи для подальшої роботи.

Крок 4. Після 3-4 місяців занять студенти разом з викладачем розробляють програму подальшого індивідуального фізичного розвитку.

Крок 5. Проведення занять за розробленою програмою індивідуального фізичного розвитку в онлайн та офлайн формі.

Крок 6. Відбувається перехід до самостійних занять фізичною культурою.

Крок 7. Моніторинг фізичного та функціонального розвитку студентів.

Крок 8. Проведення порівняльного аналізу з результатами моніторингу на початку експерименту.

Крок 9. Розробка індивідуального плану подальшого фізичного самовдосконалення студента [5; 6].

В дослідженні взяли участь 226 студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії віком 17-19 років (147 жінок та 79 чоловіків).

Дослідження змін морфо-функціональних показників здоров'я здобувачів вищої освіти здійснювалося за такими тестовими показниками: проба Штанге; тест Генчі; індекс маси тіла; частота серцевих скорочень у спокої; індекс Руф'є-Діксона; Гарвардський степ тест.

Рівень фізичної підготовленості студентів на різних етапах дослідження визначався шляхом виконання наступних тестів: віджимання лежачи у жінок і підтягування на перекладині у чоловіків; стрибок у довжину з місця; біг на 100 метрів; тест Берпі; човниковий біг 4x9 метрів ; підйом тулуба з положення лежачи; тест Купера [5].

Проведене дослідження включало наступні етапи:

1. Підготовчий етап – доведення до відома респондентів змісту нової програми «Здоров'я та розвиток під час війни» та особливостей проведення занять з фізичної культури під час воєнного стану.

2. Констатуючий етап – відбувається встановлення показників функціонального та фізичного розвитку студентів на початку дослідження.

3. Експериментальний етап – здійснюється обстеження респондентів щодо змін їх функціонального, фізичного та психологічного стану після чотирьох місяців занять.

4. Корегуючий етап – відбувається встановлення показників функціонального, фізичного та психологічного стану студентів по закінченню занять за програмою «Здоров'я та розвиток під час війни» та вносяться зміни в їх індивідуальну програму вдосконалення

5. Підсумковий етап – відбувається порівняльний аналіз змін показників функціонального, фізичного та психологічного стану студентів контрольної та експериментальної груп.

Висновки. Програма «Здоров'я та розвиток під час війни» дозволяє вирішувати завдання функціонального та фізичного розвитку студентів, стабілізувати їх психологічний стан, мотивувати навчальну діяльність до особистісного саморозвитку. Зміст програми «Шлях до свободи» включає як

стандартні, так і інноваційні фізичні вправи, які здобувачі вищої освіти можуть виконувати індивідуально чи в групі, в приміщенні чи на свіжому повітрі з урахуванням освітніх потреб.

Результати дослідження ефективності програми «Здоров'я та розвиток під час війни» показали, що у студентів відбулися позитивні зміни у морфофункціональних, психологічних показниках стану здоров'я та розвитку рухових здібностей.

Література

1. Кожокар, М., Петричук, П. (2024). Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Фізична культура і спорт: наукові перспективи*, 1(1), 188-193. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>
2. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
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. Потоп, В., Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В., Кривенцова, І., Шестерова, Л., Прусик, К. (2024). Оцінка стресу та стану здоров'я студентів в умовах війни в Україні. *Фізична культура, відпочинок та реабілітація*, 3 (2), 58-69.
5. Мозолев, О., Хмара, М., & Боднар, А. (2025). Аналіз ефективності фітнес програми «Здоров'я та розвиток під час війни» на фізичне та психічне здоров'я студентів. *Педагогічний дискурс*, 37, 77–92. doi: [10.31475/ped.dys.2025.37.12](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2025.37.12).
6. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alohyna, 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](https://doi.org/10.36740/WLek202002125)

Секція 3. Проблеми розвитку спорту в закладах освіти

Керівник секції Солтик Олександр Олександрович – професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницького національного університету доктор педагогічних наук, професор, майстер спорту України міжнародного класу.

*Квасниця Ірина Миколаївна,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету,
доктор філософії*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ СТУДЕНТСЬКІ ЛІГИ» У СИСТЕМІ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти України та її інтеграції до європейського освітнього простору особливої актуальності набуває модернізація студентського спорту як фундаментального складника формування гармонійно розвиненої особистості фахівця. Прогресуюча гіподинамія студентської молоді, погіршення показників соматичного та ментального здоров'я, а також зниження мотивації до систематичних занять фізичною культурою зумовлюють нагальну потребу в пошуку та впровадженні інноваційних організаційних форм залучення здобувачів вищої освіти до активної спортивної діяльності [6].

У цьому контексті стратегічного значення набуває реалізація державних ініціатив, спрямованих на реформування системи фізичного виховання, зокрема впровадження всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч студентські ліги». Запропонований проєкт, що реалізується на основі нормативно-правових актів уповноважених органів у сфері освіти і науки та молоді і спорту, передбачає створення багаторівневої структури змагань [3, 4]. Її функціонування орієнтовано передусім на масове залучення молоді до рухової активності, розвиток навичок командної взаємодії (soft skills) та формування ціннісних орієнтацій до здорового способу життя.

Генезис запровадження студентських ліг ґрунтується на позитивному досвіді реалізації подібного проєкту, а саме «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги», які продемонстрували високу ефективність у підвищенні залученості здобувачів середньої освіти до регулярних тренувальних занять та змагальної діяльності як потужного мотиваційного чинника [1]. Екстраполяція цього досвіду на умови закладів вищої освіти відкриває нові вектори для інтенсифікації розвитку студентського спорту.

Водночас, попри високий потенціал даної ініціативи, на науково-теоретичному рівні залишається недостатнього розглянутим питання

організаційно-педагогічного забезпечення ліг, оцінки їхнього впливу на психофізичний стан здобувачів, а також механізмів інтеграції змагальної діяльності в освітнє середовище ЗВО. Викладене вище зумовлює доцільність наукового обґрунтування та визначення шляхів оптимізації впровадження проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» у сучасну практику вищої школи.

Мета дослідження – визначити організаційно-педагогічні особливості та практичні вектори впровадження змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» як інструменту розвитку масового спорту в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Аналіз даних щодо реалізації всеукраїнського проєкту «Пліч-о-пліч» дозволив виявити ключові тенденції розвитку змагальної діяльності серед здобувачів освіти та обґрунтувати доцільність впровадження студентських спортивних ліг у закладах вищої освіти.

Відповідно до офіційних даних шкільні ліги демонструють високий рівень масовості та залученості учнівської молоді. Зокрема, в окремих видах спорту кількість команд досягає значних показників: шахи – понад 3000 команд та понад 15000 учасників (учні/учениці 5-9 класів, 2025-2026 рр.), черліденг – понад 1300 команд та понад 14000 учасників (учні/учениці 5-7 класів, 2025-2026 рр.), масовий футбол – біля 5500 команд та понад 65000 учасників (учні/учениці 5-9 класів, 2025-2026 рр.), волейбол – понад 4000 команд та понад 41000 учасниць (учениці 5-9 класів, 2025-2026 рр.) [5]. Значна кількість команд у різних видах спорту та широке представництво учасників/учасниць свідчать про ефективність багаторівневої моделі організації змагань (шкільний, територіальний, регіональний та всеукраїнський етапи). Такий підхід сприяє забезпеченню безперервності спортивної діяльності та формує стійку мотивацію до занять фізичною культурою.

Безумовно, такі результати підтверджують, що змагальна діяльність виступає одним із найбільш ефективних інструментів залучення молоді до фізичної активності, оскільки поєднує елементи спортивного суперництва, командної взаємодії та соціальної інтеграції [1, 5].

Аналіз впровадження проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» засвідчив, що на початковому етапі він уже характеризується достатньою масштабністю та широким географічним охопленням. Так, до участі долучились близько 7000 студентів із 156 закладів вищої освіти, сформовано понад 600 команд, що свідчить про високий рівень зацікавленості студентської молоді у подібних форматах організації спортивної діяльності [3]. Водночас виявлено певну нерівномірність регіонального представництва, що, на нашу думку, зумовлено відмінностями у матеріально-технічному забезпеченні та рівні розвитку спортивної інфраструктури ЗВО.

Варто зауважити, що формат проведення студентських ліг є структурно подібним до шкільних, передбачає багаторівневу систему змагань та орієнтований на масову участь. Це, на думку засновників проєкту, відповідає сучасним тенденціям розвитку студентського спорту, зокрема переходу від

елітарної моделі (участі лише висококваліфікованих спортсменів) до інклюзивної та масової.

Аналіз заявочних кампаній дозволив встановити структурні пріоритети розвитку студентського спорту. Домінуюче місце займають ігрові види спорту: футзал, волейбол, баскетбол, які забезпечують найвищий рівень залученості здобувачів вищої освіти. Водночас черліденг виступає інноваційним компонентом змагань, підвищуючи їх видовищність і привабливість. Це свідчить про те, що саме командні види спорту є найбільш ефективними у формування стійкої мотивації до участі у спортивній діяльності.

Порівняльний аналіз організаційних моделей шкільних і студентських ліг засвідчив наявність суттєвих відмінностей. Якщо шкільні ліги функціонують переважно за територіальним принципом, то студентські ліги характеризуються більш гнучкою структурою, яка включає локальний (внутрішньоуніверситетський), регіональний (обласний) та національний рівні. Така модель сприяє залученню здобувачів вищої освіти різних факультетів, розвитку міжуніверситетської взаємодії та, що не менш актуально за сучасних умов, оптимізації організаційних витрат.

Важливою особливістю є інтеграція студентських ліг у діяльність Спортивної спілки студентів України та активне залучення органів студентського самоврядування до управління командами та змагальним процесом. Це забезпечує розвиток механізмів горизонтального управління, підвищує рівень автономії здобувачів вищої освіти та сприяє формуванню організаційних компетентностей.

Окрему увагу приділено трансформації мотиваційної сфери студентської молоді під впливом формату ліг. Впровадження системного тренувально-змагального циклу безсумнівно забезпечує перехід від епізодичної участі у спортивних заходах до свідомої регулярної фізичної активності [2]. У межах дослідження ідентифіковано ключові вектори впливу студентських ліг, а саме: інтенсифікацію рухової активності, розвиток навичок командної взаємодії, лідерства та відповідальності, а також розширення соціалізації здобувачів освіти через міжрегіональну комунікацію.

З огляду на сучасні реалії, зокрема воєнний стан, функціональне призначення студентських ліг виходить за межі суто спортивної діяльності. Проект набуває особливого значення як інструмент психосоціальної реабілітації та підтримки ментального здоров'я молоді. Системна змагальна активність сприяє формуванню психологічної стійкості здобувачів, нівелювання наслідків хронічного стресу та ефективному відновленню соціальних зв'язків. Таким чином, таких формат проекту виступає платформою для ґартування національної ідентичності та збереження людського капіталу в академічному середовищі.

Поряд з позитивними тенденціями, результати дослідження дозволили ідентифікувати низку детермінант, що стримують ефективність впровадження проекту, зокрема: регіональну нерівномірність представництва ЗВО, зумовлену різним рівнем розвитку спортивної інфраструктури; обмежені варіативність видів спорту у порівнянні з учнівською моделлю; а також фрагментарність

інтеграції лігової діяльності в академічний розклад та систему стимулювання здобувачів вищої освіти. Окремим викликом залишається потреба в адаптації змагальних регламентів до специфіки освітнього процесу в умовах безпечних обмежень.

Висновки. Дослідження підтверджує, що впровадження проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» є ефективним інструментом модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Модель, заснована на наступності шкільних ліг, забезпечує перехід від епізодичних заходів до системного тренувально-змагального циклу. Завдяки багаторівневій структурі та залученню студентського самоврядування, проєкт сприяє не лише підвищенню рухової активності, а й формуванню резильєнтності та соціальних компетентностей молоді в умовах воєнного стану. Подальший розвиток ініціативи потребує розширення переліку видів спорту та глибшої інтеграції змагальної діяльності в академічний процес.

Література

1. Войтович, І., Дем'янчук, О., Деделюк, Н. (2024). «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги» як дієвий засіб залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(68), 40-45.
2. Квасниця, І., Дмитришин, Н., Архипька, І. (2026) Стратегії впровадження безконтактного регбі в освітній простір Нової української школи. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 112-119.
3. Офіційний вебпортал Міністерства молоді та спорту України, «Пліч-о-пліч» студентський та учнівський спорт. Режим доступу: <https://surl.li/xiknyw>
4. Офіційний сайт проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги». Режим доступу: <https://stl.gov.ua>
5. Офіційний сайт проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Режим доступу: <https://scl.gov.ua>
6. Флерчук, В., Квасниця, І., Солтик, І., Квасниця, О. (2025). Гігієнічна оцінка режиму дня та рухової активності дітей під час відпочинку та оздоровлення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 157–162.

Ковальчук Роман Олександрович,
заступник начальника кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат психологічних наук, доцент

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ГРИ У ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНДАХ

Вступ. Волейбол, як динамічна і високоенергетична гра, вимагає від гравців не лише технічної майстерності, а й фізичної витривалості, психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до швидких змін. Проте багато українських клубів стикаються з проблемою «старіння» гравців основного складу команди, що знижує конкурентоспроможність на національному та міжнародному

рівнях [1]. Особливо гостро ця проблема постала після початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році. Мобілізація та еміграція спортсменів, а також психологічне виснаження стали факторами, що суттєво скоротили кадровий резерв у професійному спорті.

Мета статті – аналіз проблем підготовки молодих волейболістів до гри у професійних командах.

Результати дослідження. Омолодження складу волейбольної команди з одного боку це природний процес який неминучий, але до його організації та проведення потрібно підходити обґрунтовано і раціонально. Бажано, щоб омолодження волейбольної команди не привело до різкого падіння спортивних результатів [2].

Технічний брак ігрових навичок, недолугість та не хватка основних елементів спортивної майстерності, не достатня тактична навченість, не впевненість у власних силах та низька психологічна стійкість проявляються коли молоді волейболісти попадають в команду майстрів. Швидко з'ясується, що виконувати технічні елементи на високому рівні «під час втоми, під навантаженням, психологічним тиском, тощо» вони не спроможні. Найбільш яскраво це проявляється на гравцях високого зросту, які являють собою найбільшу цінність для команди майстрів. Високий гравець – це рідкість, тому дитячому тренеру потрібно приділяти додаткову увагу таким гравцям. Не допустимо форсувати підготовку молодих гравців, і не підготовленим допускати до ігор в дорослих змаганнях, а тим більше покладати велику відповідальність за досягнення результату [3]. При прискореному рості опорно-рухового апарату, яке супроводжується відставанням в фізичному розвитку молодих гравців, стандартні навантаження дорослих волейболістів будуть для них занадто великими. Потенційно, самого перспективного гравця можна «зламати» фізично, психологічно, морально, емоційно, «відбити» бажання займатись волейболом, якщо не враховувати особливості розвитку його організму. З поступовим дорослішанням, якщо з високими гравцями дбайливо працювати, вони наздоганяють згаяне і стають опорою команди, зберігаючи при цьому всі перспективи росту спортивної майстерності.

Важливою проблемою є перехід молодих гравців від дитячого волейболу в дорослий. Багато волейболістів губиться на шляху з спортивних дитячих шкіл до команд майстрів. Не достатня кількість змагань, команд дублерів, фан клубів, команд нижчих дивізіонів, в яких би молоді гравці при відповідному тренувальному процесі могли б зміцнитись фізично, загартуватись психологічно, досягнути спортивного результату, стабілізувати всі елементи спортивної майстерності, отримати необхідний ігровий досвід в офіційних іграх, безпосередньо на майданчику, а не плескаючи в долоні в квадраті запасних гравців, поступово адаптуватись до нових вимог в новій команді [4].

Ще одна з проблеми, яка важко вирішується це послідовність в підготовці окремих гравців. Нові більш жорсткі вимоги в новій команді, можуть бути непосильною задачею гравцям, не в силу їх особливої важкості, а в силу їх незвичності. Другий тренер – інший стиль роботи, інші вимоги, інше бачення гри, інша тактична схема побудови гри – всі ці фактори визначається, в тому числі і тим, що перед командою майстрів стоять інші спортивні завдання [5].

Перша несподіванка з якою зіштовхуються молоді спортсмени в новій команді – практично повна відсутність цілеспрямованою роботи над технікою виконання ігрових елементів. Оскільки навички виконання технічних дій в них ще недостатньо стабільні, можуть зустрічатись випадки непоодинокі випадки деградації та «просадки» у виконанні цих дій. Самостійно справитись з цими проблемами може далеко не кожен молодий гравець. Деформація структури виконанні технічних дій (в тому числі і по психологічних причинах), яку мав можливість усунути дитячий тренер, тут стає причиною уповільнення росту спортивної майстерності, невпевненості у власних силах, психологічному надлому. Особливо негативно це відображається на високорослих гравцях, які зазвичай мають уповільнений розвиток і більш пізні становлення всіх систем упорно-рухового апарату. У молодих гравців недостатньо сформовані рухові навички, не наступила фаза їх стабілізації, яка забезпечує надійність ігрових дій. Рухові навички виконання технічних дій потрібно вдосконалювати по мірі виникнення помилок в нестандартних ігрових умовах [6]. Ця проблема ще більш поглиблюється коли тренер дитячої та дорослої команди мають різні уявлення про способи виконання технічних прийомів та дій, тактику гри, системи організації дій команді в нападі/захисті тощо. Деякі тренери наважуються на перенавчання молодих спортсменів, що призводить до сповільнення росту їх спортивної майстерності.

Не викликає сумніву той факт, що на фоні омолодження команди в спортивному колективі виникають непорозуміння, конфлікти між старшими гравцями та молоддю, яка претендує на потрапляння в стартовий склад команди. При грамотному керуванні цим процесом головний тренер отримує вагомий фактор якісної організації тренувального процесу та боротьби за потрапляння в стартову шістку. У випадку не контрольованого розвитку конфлікту він обов'язково негативно вплине на психологічний клімат в команді та на досягненні спортивних результатів.

Висновки. Отже, для успішного проведення омолодження волейбольної команди спортивному клубу потрібно мати розгалужену інфраструктуру, яка дозволить молодим гравцям дійти до команди майстрів. За таких умов, на перше місце виходить питання спроможності тренера дитячої команди (другий тренер команди вищої ліги), підготувати гравців для виступу в дорослій команді. Відповідно, цьому тренеру, не достатньо мати глибокі професійні знання, необхідні практичні вміння навчати гравців волейболу. Уміння навчати має особливе значення для дитячих тренерів, адже навчання на тренуваннях юних гравців займає багато часу, та потребує багато сил.

Література

1. Мозолев, О., & Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107.
2. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12.

3. Afanasieiva, N., Svitlychna, N., Bosniuk, V., Khmyrov, I., Ostopolets, I., Kholodnyi, O., ... & Bilotserkivska, Y. (2019). Psychotechnology of volleyball team efficiency formation. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1071-1077.
4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228
5. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237.
6. Молдован, А. Д., & Цибанюк, О. О. (2025). Особливості адаптації до психологічного навантаження на тренуваннях юних волейболістів. *Академічні візії*, (39), 1-10.

Мисів Володимир Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

ПЕРЕВАГИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Вступ. Популярним силовим видом рухової активності молоді є атлетична гімнастика. Атлетична гімнастика – один з оздоровчих видів гімнастики, це система фізичних вправ, спрямована на розвиток силових якостей, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, формування пропорційної фігури та зміцнення здоров'я. Атлетична гімнастика є одним із ефективних засобів розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Особливістю атлетичної гімнастики є те, що людина має можливість точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступною для людей різного віку [1].

Мета статті – розкрити переваги занять атлетичною гімнастикою.

Результати дослідження. Атлетична гімнастика є логічним продовженням основної гімнастики. При збереженні основних методів занять традиційної гімнастики, в атлетичній гімнастиці основна увага приділяється вправам силової спрямованості. Вплив силового характеру може бути локальним, регіональним або генералізованим (охоплюючим практично всі групи м'язів), тонізуючим або розвиваючим. При цьому вибірково можуть розвиватися як силові якості (швидка чи «вибухова» і статична сила), так і похідні від них види силової витривалості [2].

Засобами атлетичної гімнастики можуть бути фізичні вправи зі штангою, гантелями, гириями, набивними м'ячами, амортизуючі прилади, різноманітні тренажерні пристрої, вага власного тіла. Найважливішою рисою атлетичної гімнастики є те, що з допомогою спеціальних вправ в учнів формуються вміння і навички силових переміщень власного тіла у різних режимах силової роботи [3].

За ствердженням фахівців [1-4] заняття атлетичною гімнастикою дозволяють:

- збільшити м'язову силу;
- підвищити м'язову витривалість;
- сформувати гармонійно розвинуту тілобудову;
- збільшити міцність кісток і зв'язок, кількість капілярів у м'язах;
- покращити гнучкість;
- позитивно впливати на стан здоров'я та фізичну підготовленість;
- контролювати вагу тіла та знижувати відсоток жиру;
- зміцнити серці м'язи та нормалізує тиск крові;
- запобігти розвитку остеопорозу;
- розвинути психологічні якості;
- сприяють самоствердженню та адекватної самооцінки;
- сформувати та розвинути дисциплінованість та відповідальність;
- посилити мотивацію особистісного самовдосконалення;
- розвинути позитивні якості, які переносяться на інші сфери життя.

До основних переваг занять атлетичною гімнастикою перед іншими видами фізичної активності можна віднести:

- доступність. Займатись атлетичною гімнастикою можуть як юнаки, так і дівчата шкільного віку, різного рівня підготовленості;
- безпека. Ймовірність отримання травм на заняттях атлетичною гімнастикою надзвичайно низька. Під час роботи на тренажерах кожний учень має можливість регулювати своє навантаження, а при виконанні вправ зі штангою та гантелями використовується страхування та самострахування;
- постійність. На відміну від сезонних видів спорту атлетична гімнастика забезпечує фізичну активність незалежно від кліматичних та погодних умов;
- різнобічність. Засоби атлетичної гімнастики дозволяють розвивати всі групи м'язів, координацію, гнучкість, силову витривалість [5].

Заняття атлетична гімнастика виконує низку важливих функцій, як-от:

- ✓ розвивальну: знання про значення занять фізичною культурою для покращення здоров'я, оволодіння новими рухами та вправами, розуміння їх значущості на організм, розвиток вмінь підбору фізичних вправ та дозування фізичного навантаження;
- ✓ виховну: розвиток уваги, формування характеру, вміння працювати самостійно і в команді, розвиток навичок конструктивного міжособистісного спілкування;
- ✓ психологічну: формування психологічної стійкості, розвиток вмінь управління емоційним станом;
- ✓ освітню: вивчення закономірностей фізичного розвитку, особливостей побудови тренувального процесу, розуміння впливу фізичних вправ на організм людини;
- ✓ оздоровчу: виконання вправ на розвиток дихальної та кровоносної системи профілактики порушень постави, слідкування за власним функціональним станом;
- ✓ тренувальну: тренування м'язової сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості;

✓ гігієнічну: виконання загартовуючих процедур, дотримання гігієнічних норм проведення занять, раціональний режим дня та харчування [6].

В учнів старших класів спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикою, особливо серед юнаків. Регулярні заняття сприяють формуванню основ ведення здорового способу життя та підтримування фізичної форми в дорослому віці.

Висновки. Заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають не лише на фізичний розвиток учнів, але й на інші важливі складові здоров'я: стиль життя; раціональне харчування; поєднання фізичних навантажень та відпочинку; корекцію тілобудови; психічний та емоційний стан.

Література

1. Томчук М.П., Мозолев О.М. (2025). Значення занять з атлетичної гімнастики. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 75-77.

2. Кириченко, Т., Грищенко, М., & Лучанінов, С. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання учнівської молоді. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії*, 45-47.

3. Viryukov, A. (2022). Атлетична гімнастика як ефективний засіб фізичного розвитку здобувачів закладів вищої освіти. *European Science*, (sge11-02), 51-77.

4. Хмара М.А. Мозолев О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноосвітнім вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с.

5. Мозолев О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я»: навч. посіб., Хмельницький : ХГПА, 162 с.

6. Шарко, С., & Барсукова, Т. (2024). Атлетична гімнастика – ефективний засіб підвищення активності здобувачів на навчальних заняттях з фізичного виховання. *Матеріали конференції МНЛ*, (18 жовтня 2024 р., м. Київ), 515-517.

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

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ОМОЛОДЖЕННЯ ОСНОВНОГО СКЛАДУ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Вступ. Сучасні тенденції розвитку спорту свідчать про вплив процесів глобалізації, серед яких науковці особливим чином виокремлюють зміни, які провокують міграція спортсменів. Відсутність обґрунтованих даних стосовно особливостей протікання міграційних процесів і омолодження складу команд у волейболі обумовлює необхідність окремого дослідження даної проблеми, що потребує додаткового вивчення і аналізу.

Мета статті – розглянути методологічні підходи до процесу омолодження основного складу команд у волейболі.

Результати дослідження. Під час підготовки команди до змагань кожний тренер вибудовує тактичні моделі дій гравців, враховуючі фізичний стан гравців та рівень їх спортивної майстерності [1]. Чим вище рівень професійної підготовленості команд, що беруть участь у змаганнях, тим більш напружена спортивна боротьба, тим більш високі вимоги ставляться до тактичної та технічної підготовленості гравців. Велика кількість ігор у Чемпіонатах та Кубку країни здійснює значне фізичне навантаження на волейболістів. Відповідно відбуваються періоди перевтоми гравців, погіршення їх фізичної форми, а іноді й травмування). Перед тренером команди постає проблема якісної заміни гравців без зниження спортивного результату. В кожній волейбольній команді є запасні гравці, рівень майстерності яких, зазвичай, нижче майстерності гравців основного складу. В залежності від рахунку та важливості гри тренер може випустити як вікового, так і молодого гравця. Досвідченого гравця тренер випускає для вирішення конкретного тактичного завдання. Молодого гравця тренер випускає з метою набуття волейболістом ігрового досвіду і подальшої підготовки для успішного виступу у професійній команді [2]. Тобто тренер свідомо йде на ризик, але надає можливість молодому гравцю проявити свої технічні та тактичні здібності в іграх на більш високому професійному рівні. Молодим гравцям не завжди вдається проявити свої ігрові навички найкращим чином. Процес підготовки молодого гравця для ефективних дій в основному складі команди може займати від декілька місяців до декілька років.

Для успішної підготовки молодих гравців та подальшої їх адаптації до умов ігрової діяльності в професійній команді волейбольного клубу необхідно мати розвинуту інфраструктуру та групу кваліфікованих тренерів, які мають досвід роботи з юними волейболістами. Специфіка роботи тренера юнацької волейбольної команди передбачає наявність таких професійних якостей, як: наполегливість, працьовитість, вміння долати труднощі, виявляти та виправляти помилки, комунікувати та враховувати психологічні особливості вихованців, проявляти терпіння та психологічну стійкість, оперативно втручатися та корегувати тренувальний процес, доступно пояснювати особливості техніко-тактичних дій у різних ігрових ситуаціях, уміти мотивувати та налаштовувати на перемогу підопічних [3]. В ідеалі тренер повинен бути авторитетом та беззаперечним лідером для гравців молодіжної команди. При цьому бажано щоб його погляди на технічну і тактичну підготовку волейболістів співпадали з баченням головного тренера професійної команди. Такий підхід забезпечує скорішу інтеграцію молодих гравців до вимог професійної команди.

Важливим елементом в підготовці молодого гравця є вміння тренера молодіжної команди планувати тренувальний процес з урахуванням потенційних перспектив подальшого розвитку кожного гравця. Саме тому під час комплектування команди тренер приділяє особливу увагу формуванню технічних і тактичних навичок молодих волейболістів, розвитку в них ігрового мислення, вмінню прогнозувати подальший розвиток ігрових дій [4]. В період виступів за молодіжну команду вперше відбувається розподіл гравців за ігровими амплуа. Таким чином починає формуватися цілеспрямована підготовка гравця на конкретну ігрову позицію. Безумовно, в період підготовки в молодіжній команді

тренер може змінити ігрове амплуа волейболіста декілька разів, визначаючи найбільш оптимальну та перспективну позицію гравця для його виступу у професійній команді.

Сучасний професійний волейбол це спортивна гра де абсолютна більшість гравців має зріст понад 190 сантиметрів. Тому для дитячих волейбольних тренерів є важливим спроможність визначати антропометричні перспективи розвитку вихованців. Це достатньо складний процес пов'язаний з різними сенсаційними періодами інтенсивного фізіологічного та фізичного розвитку спортсменів. Тренер молодіжної волейбольної команди користуючись своєю інтуїцією та досвідом здійснює пошук та відбір найбільш перспективних гравців для їх підготовки до професійного рівня [5]. Високий гравець – це рідкість, тому тренеру молодіжної команди потрібно приділяти додаткову увагу фізичної та технічної підготовці таких волейболістів. При прискореному рості опорно-рухливого апарату, яке супроводжується відставанням в фізичному розвитку спортсменів, стандартні навантаження для високих волейболістів будуть надмірними. Не допустимо форсувати їх фізичну та технічну підготовку і не підготовленими допускати до участі у змаганнях [2]. З поступовим дорослішанням, високі волейболісти наздоганяють інших гравців у фізичній, технічній і тактичній підготовленості і стають опорою команди.

При всій перспективності показників росту і маси тіла молодих волейболістів їх дані завжди слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена. Вміння тренера прогнозувати психологічну сумісність вихованців в команді та запобігання погіршенню психологічного мікроклімату в колективі іноді має вирішальне значення для подальшого професійного зростання молодих гравців, їх вкладу в майбутні успіхи команди [6].

Складним періодом в кар'єрі молодих гравців є перехід від юнацького до дорослого рівня змагань. Нові більш жорсткі вимоги до волейболістів професійної команди, можуть стати додатковим фізичним і психологічним навантаженням. Тренувальний процес з новим тренером у якого є відмінний стиль роботи, власне бачення на тактичну схему побудови гри професійної команди та інші вимоги до гравців впливають на швидкість адаптації молодих волейболістів. Зміст тренування професійних команд відрізняється від змісту тренувань юнацьких команд. В професійних командах більше уваги приділяється тактичним схемам взаємодії гравців в різних ігрових ситуаціях і значно менше тренуванню технічних елементів [7]. Для молодих волейболістів це також викликає додаткові труднощі, оскільки навик виконання технічних дій в ігрових ситуаціях недостатньо стабільні, що впливає на надійність їх виконання під час змагань.

Висновки. Омолодження складу гравців волейбольної команди є об'єктивним процесом її розвитку. Підведення молодих гравців до основного складу команди потрібно робити розважливо, поступово, надаючи спортсменам все більше ігрового часу, відповідальності, самостійності та ініціативності.

Література

1. Мозолев, О., & Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical*

2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228

3. DeBoer, K. E. (2025). *Youth Club Volleyball and Well-Being: The Influence of Team and Coaches* (Doctoral dissertation, San Francisco State University).

4. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237.

5. Chunmei, C. (2021). Research Progress on Selection Methods of Volleyball Players. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 4(8): 172-181.
<https://doi.org/10.36348/jaspe.2021.v04i08.001>

6. Afanasiyeva, N., Svitlychna, N., Bosniuk, V., Khmyrov, I., Ostopolets, I., Kholodnyi, O., ... & Bilotserkivska, Y. (2019). Psychotechnology of volleyball team efficiency formation. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1071-1077.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02155>

7. Bloschynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12.

Солтик Олександр Олександрович,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
доктор педагогічних наук, професор

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СТРИТЛІФТИНГУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Проблема покращення фізичного розвитку студентської молоді є однією з ключових у контексті суспільного здоров'я, освітньої політики та соціального благополуччя. Упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності молодих людей, що зумовлено поширенням цифрових технологій, збільшенням часу, проведеного за екранами, зміною способу життя та зменшенням частки фізичної праці в повсякденній діяльності. Наслідком цього стають погіршення показників фізичного розвитку, зростання частоти функціональних відхилень, зниження витривалості та загального рівня працездатності.

Нажаль фізичне виховання, яке реалізується в сучасних умовах у вищій школі, не може повноцінно вирішити проблему покращення здоров'я, удосконалення фізичної підготовленості. Серед основних чинників, що ускладнюють проблему фізичного розвитку, є значне зменшення годин, виділених на викладання фізичного виховання у закладах освіти. В теперішній час у більшості закладів вищої освіти фізичне виховання викладається лише на першому курсі, іноді на першому семестрі, а в окремих закладах освіти, фізичне виховання переведено у вибіркової освітні

компоненти, або викладається, як факультативна дисципліна. Ще більшою проблемою стає долучення здобувачів освіти до фізичної культури на старших курсах. Одним із можливих шляхів організації фізичного виховання на старших курсах є заняття у групах підвищення спортивної майстерності.

Проте відвідування спортивних секцій також має певні обмеження. З одного боку секційна робота в значній мірі залежить від матеріально-технічного забезпечення закладу освіти, фахового рівня фізкультурно-спортивних кадрів, популяризації видів спорту, які беруть участь у програмах студентських змагань, зокрема літньої та зимової універсиади України. З іншого боку можливість відвідування спортивних секцій мають переважно здобувачі вищої освіти, які мають відповідний рівень спортивного підготовки, беруть участь у спортивних змаганнях. Водночас більша частина здобувачів вищої освіти залишаються поза фізичним вихованням.

Саме тому, проблема долучення студентської молоді до занять фізичними вправами у закладах вищої освіти є актуальною та потребує пошуку шляхів вирішення. На наш погляд, одним із можливих шляхів збільшення чисельності осіб, які будуть долучені до фізичного виховання у закладах освіти, є впровадження нових видів спорту [1]. Одним із нових видів спорту, що набуває широкій популярності у світі, є стрітліфтинг. Обмеженість інформації про цей вид спорту та його можливості використання у закладах освіти потребують проведення додаткових досліджень.

Мета статті полягає у вивченні особливостей впровадження стрітліфтингу в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти. Для досягнення мети нами було поставлено два завдання. Перше: визначити переваги занять стрітліфтингом у закладах вищої освіти. Друге: виявити мотиваційні чинники занять стрітліфтингом серед молоді.

Результати дослідження. Стрітліфтинг (від англ. streetlifting означає вуличний підйом) – це силовий вид спорту, що походить від воркауту, який передбачає виконання базових вправ (підтягування на перекладині та віджимання на брусах) з додатковим обтяженням на поясі. Головна мета у стрітліфтингу полягає у піднятті максимальної ваги на одне повторення або у виконанні якомога більшої кількості повторень за вагою.

Серед головних переваг використання цього виду спорту в системі фізичного виховання є спрямованість на розвиток силових якостей. Як зазначають О. Чичкан, М. Червоношапка, М. Кость, С. Котов [2] під час силовій підготовки вирішуються три основних завдання: 1) набуття і вдосконалення здатності здійснювати основні види зусиль (статичні, динамічні, з невисокою швидкістю рухів та швидко-силові тощо); 2) гармонійний розвиток сили усіх м'язових груп опорно-рухового апарата; 3) розвиток здатності раціонально використовувати силові можливості у різноманітних умовах.

Колектив авторів К. Prontenko, Y. Bezuhlyi, A. Krasilov, O. Zelenyuk, O. Nesterov, O. Viala, A. Denysovets [3] провели ґрунтовне дослідження впливу силових тренувань на фізичний розвиток та фізичну підготовленість юнаків. Науковці довели, що цілеспрямовані силові тренування позитивно відображаються на покращенні морфо-функціонального стану учнів, зокрема відбуваються достовірні зміни за низкою індексів фізичного розвитку.

Важливість розвитку силових якостей доведена в низці наукових досліджень зарубіжних учених. Так, M. Schumann, J. Feuerbacher, M. Sünkelер та

інші [4] визначили фізичну активність силового характеру, як найбільше ефективний засіб запобігання впливу негативних факторів на організм молодих людей.

Як зазначає С. Blimkie [5] саме вік 15-17 років характеризується підвищенням концентрації гормонів (соматотропіну, гонадотропіну, тестостерону), що призводить до швидкого збільшення м'язової маси у юнаків, в результаті чого відбувається зростання силових показників.

Не зважаючи на молодий вік (початок зародження стрітліфтингу припадає на початок ХХІ століття) цей вид спорту набирає великої популярності серед молоді. Такі переваги, як: відсутність складного обладнання (потрібно лише перекладину, бруси та різні обтяження, які чіпляються на поясі); можливість займатися у парках та скверах на відкритому повітрі. Проте найголовніші – це цікавий та корисний спосіб дозвілля молоді, можливість показати свої якості серед друзів. Потужний поштовх до розвитку стрітліфтингу дають соціальні мережі. Спортсмени викладають відео, діляться успіхами. А це приваблює нових людей та робить цей спорт видимим.

Досліджуючи близький за змістом вид спорту «Стріт воркаут» С. Смирновський, І. Завойський [6] розкрили цей вид рухової активності як масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою з використанням вуличного обладнання в громадських місцях, що включає широкий спектр фізичних вправ. Як зазначають науковці перевага цього спорту є використання власної ваги тіла для тренувань, без необхідності спеціального спортивного обладнання.

Якщо порівнювати інші силові види спорту такі, як: важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, армреслінг, заняття у тренажерному залі, стрітліфтинг має низку переваг. Найперше перевага стрітліфтингу полягає у соціальному характері цього виду спорту. Саме спільне виконання силових вправ, демонстрація своїх можливостей серед товаришів, боротьба за першість серед друзів, зростання власного результату та поширення запису виконання вправи у соціальних мережах роблять цей вид спорту популярним серед молоді. Також до переваг відносимо просте спортивне обладнання та інвентар, який є у будь-якому закладі освіти, у спортивних залах, на відкритих спортивних спорудах і об'єктах, в структурі студентського містечка, біля гуртожитків тощо. На будь-якій спортивній базі, в тому числі на території закладу вищої освіти, є перекладина та бруси. В якості обтяження найбільш зручними є диски від штанги (найпоширеніший варіант), які підвішуються на пояс через ланцюг. Зручними для точного дозування є ваги (5 кг, 10 кг, 20 кг тощо). Добре фіксуються і не розгойдуються сильно, що важливо для використання на змаганнях.

Проте в якості обтяжувачів можна використовувати інші види обтяжень, наприклад: гирі (зазвичай поширеними є 16 кг., 24 кг. та 32 кг). Перевага є точне дозування ваги, проте вони є менш зручними через форму. Серед інших обтяжувачів можуть бути: спеціальні вантажі (металеві блок або гумові плити), ланцюги, жилети обтяжувачі тощо. Також здобувачі освіти для занять стрітліфтингом можуть використовувати саморобні варіанти, наприклад: рюкзак з вантажем, мішки з піском тощо.

Саме доступність занять стрітліфтингом для більшості здобувачів вищої освіти є перевагою цього виду спорту. Так, заняття стрітліфтингом складають

альтернативу іншим силовим видам спорту, та не потребують зайвого витрачання коштів на відвідування тренажерних залів, придбання спеціального коштовного екіпірування. Також, якщо порівнювати стрітліфтинг із важкою атлетикою, останній вид спорту потребує від спортсменів спеціального рівня технічної підготовленості. Так, відсутність правильної техніки виконання рухів у важкій атлетиці, недостатній рівень підготовленості може стати причиною травмування. На противагу важкій атлетиці початкові вимоги для занять стрітліфтингом значно менші. Якщо для здобувача освіти виконати вправу на перекладині або на брусах складно або неможливо по причині недостатнього розвитку силових якостей, можна зменшувати вагу обтяження, аж до відсутності обтяження. Навіть, якщо людина не спроможна виконати жодного підтягування на перекладині, можна використовувати спеціальні резини або джгути, які допомагатимуть виконувати вправу з власною вагою [7].

Іншим важливим завданням стало дослідження мотиваційних чинників, які є провідними під час занять стрітліфтингом. Для цього було проведено опитування спортсменів, які займаються стрітліфтингом на базі двох спортивних клубів: «SportStart» на базі спортивного клубу Хмельницького національного університету та спортивного клубу «Evolution» м. Хмельницький. В опитуванні взяло участь 20 здобувачів вищої освіти, які займаються стрітліфтингом. До опитувальника були включені питання, які вивчали мотиваційні чинники, які спонукали молодь займатися цим видом спорту.

Одне із питань, що було внесено до анкети, стосувалося причин, які спонукали прийти на цей вид спорту та займатися стрітліфтингом. Переважна більшість опитаних (70 %) зазначили, що найбільше їх цікавить естетика тіла. По дві особи вказали, що причинами занять стали вплив друзів та соціальних мереж. Так, можемо зробити висновок, що провідними чинниками щодо занять стрітліфтингом, є можливість формувати кращу тілобудову, сприяння гармонійності та пропорційності тіла, збільшення рівня розвитку м'язової маси, покращення складу та рельєфу тіла, удосконалення постави та культури рухів, що формує зовнішній вигляд.

Дослідження попереднього досвіду занять фізичними вправами виявило те, що переважна більшість опитаних (12 осіб – 60 %) прийшли до секції стрітліфтингу після занять воркаутом. Лише по 4 особи або займалися загальними фізичними вправами або не мали жодного досвіду занять у спортивних секціях. Таке переважання провідного виду спорту воркаута у виборі спортивної секції стрітліфтингу можна пояснити тим, що цей вид спорту є молодим і маловідомим серед молоді. З іншої сторони походження стрітліфтингу, як різновиду воркаута стає цілком логічним пояснення у виборі цього виду спорту. Ці відповіді вказують не те, що для розвитку стрітліфтингу вкрай важливо проводити інформаційну роботу, ознайомлювати із цим молодим видом спорту більш широкі верстви населення.

Висновки. 1. Заняття стрітліфтингом розглядаємо, як альтернативу іншим силовим видам спорту, відмінними рисами якого є доступність та простота. Для занять достатньо такого спортивного обладнання як перекладини та брусів, які є у будь-яких закладах освіти. Виконання фізичних вправ з програми стрітліфтингу не потребують спеціальної технічної підготовленості, що сприяє залученню до цього виду спорту широких верств населення. Також особливість стрітліфтингу

є у соціальному характері виконання фізичних вправ, через демонстрацію власних можливостей серед однолітків, поширення записів виконання вправ у соціальних мережах, розширення кола друзів тощо.

2. Дослідження мотиваційних чинників та особливостей занять стрітліфтингом дозволяє зробити висновок про те що провідними мотивами щодо занять цим спортом є можливість стрітліфтингу у формуванні кращої тілобудови, покращення гармонійності та пропорційності тіла, збільшення рівня розвитку м'язової маси, покращення складу та рельєфу тіла, удосконалення постави та культури рухів, що формує зовнішній вигляд. Переважання спортсменів стрітліфтерів з числа тих, хто займався воркаутом вказує на низьку поінформованість молоді щодо цього спорту та необхідності проведення якісної інформаційної роботи щодо поширення та популяризації стрітліфтингу, в тому числі в закладах освіти.

Література

1. Солтик О. О., Михайлов Н. М., Солтик В. О. (2026). Розвиток силових якостей здобувачів освіти засобами стрітліфтингу. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1, 201–208.

2. Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. (2014). Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи. *Метод. рекомендації*. Львів: ЛДУВС. 48 с.

3. Pronenko K. V., Bezuhlyi Y. B., Krasilov A. D., Zelenyuk O. V, Nesterov O. S., Viala O. M., Denysovets A. P. (2025). *Influence of strength training on physical development and physical fitness of young men. Wiad Lek.* 78(8). pp. 1577-1583.

4. Schumann M., Feuerbacher J. F., Sünkel M. et al. (2022). Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function. *An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med.* 52(3), 601–612.

5. Blimkie C. J. (1992). Resistance training during pre- and early puberty: efficacy, trainability, mechanisms, and persistence. *Can J Sport Sci.* 17(4). pp 264-279.

6. Смирновський С., Завойський І. (2025). Аналіз структури змагальної діяльності в стріт воркауті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 1(37), 146–152.

7. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435.

Федик Ірина Анатолійович,

*вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель,
лицею №28 ім. В. Чорновола м. Хмельницький*

ОСОБЛИВОСТІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Підвищення результативності системи фізичного виховання в школі залежить від якісної організації секційної роботи. Секційна робота в школі проводиться в поза навчальний час. Зазвичай до спортивної секції зараховуються учні, що бажають покращити свої фізичні та рухливі навички в обраному виді спорту. Найчастіше секції створюються з найбільш популярних видів спорту:

футболу, волейболу, баскетболу, фітнесу, легкої атлетики [1]. Спортивна секція може бути поділена на групи: початкової спеціалізації, базової і групи спортивного вдосконалення. Керівником спортивної секції в школі є вчитель фізичної культури. Секційні групи завжди беруть участь у різноманітних змаганнях, де визначається показник ефективності їх роботи.

Мета статті – розкрити зміст та особливості секційної роботи вчителя фізичної культури з волейболу.

Результати дослідження. Секційна робота вчителя фізичної культури спрямована на розвиток рухових навичок учнів, реалізації їх потреби в досягненні високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Особливістю секційної роботи з волейболу є проведення тренувань з дітьми різного віку, статі та початкового рівня підготовленості, що створює додаткові труднощі у поєднанні їх фізичних, технічних і тактичних ігрових можливостей. Важливим є не лише оволодіння основними руховими навичками, такими як прийом м'яча, передача, подача, блокування, організація атакуючих дій але й розвиток координації, реакції, просторової орієнтації, швидкості прийняття рішень, колективної взаємодії та взаємо страхування [2].

Вчитель фізичної культури під час проведення секційної роботи повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учня. Різний рівень фізичної підготовки, моторної координації та швидкості навчання вимагають адаптації викладацьких підходів, щоб забезпечити поступовий розвиток як базових, так і специфічних навичок у волейболі. Зокрема, розвиток таких рухових якостей, як сила, гнучкість, спритність і швидкість, слід організовувати через систематичні тренувальні завдання, які відповідають віковим та фізіологічним характеристикам учнів [3].

Спортивне тренування це процес цілеспрямованого використання фізичних вправ з метою підвищення працездатності. Тренувальний процес в шкільній секції з волейболу, зазвичай, складається з трьох основних елементів: фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів до змагань.

Фізична підготовка учнів секції з волейболу полягає у цілеспрямованому розвитку та вдосконаленні роботи їх функціональних систем, які забезпечують механізми розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності). Важливим чинником організації навчально-тренувального процесу у підготовці юних волейболістів є врахування гендерних ознак та вікових змін рівня фізичного розвитку. На етапі попередньо та початкової підготовки головна увага приділяється розвитку загально фізичних та швидкісних здібностей учнів, на етапі базової підготовки – розвитку швидкісно-силових здібностей, на етапі спортивного вдосконалення – розвитку витривалості та швидкісно-силових здібностей [4].

Технічна підготовка включає відпрацювання основних елементів гри: прийом та передача м'яча, виконання атакуючого удару, вдосконалення техніки подачі, постановка блоку. Технічна підготовка здійснюється через використання специфічних засобів: спеціально підготовчих вправ з м'ячем і без нього, імітаційних вправ, а також ігрових і змагальних вправ. У формуванні техніки рухів виділяють три етапи: початкове навчання, поглиблене вивчення та закріплення й подальше вдосконалення. Кожен із цих етапів мав свої завдання, а методи й засоби навчання обиралися відповідно до рівня підготовленості

учнів [5]. Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності майбутнього гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Під час поглибленого навчання вдосконалюється структура рухів, підвищується точність технічних дій при виконанні ігрових прийомів. Подальше технічне удосконалення включає розширення арсеналу технічних дій та розвиток варіативності їх виконання.

Тактична підготовка учнів секції з волейболу спрямована на розвиток розуміння особливостей гри та формування навичок взаємодія між гравцями в захисті та нападі. Спеціальні заняття з тактико-технічної підготовки дозволяють встановити правила взаємодії гравців у різних ігрових ситуаціях. Важливим аспектом є формування ігрового мислення. Учні повинні не лише виконувати технічні дії, а й розуміти їх значення в контексті гри. Це включає вміння прогнозувати ігрових ситуацій, передбачати дії суперника та вміння адаптувати власні дії до змінних умов гри. Вчитель фізичної культури під час змагань виступає в ролі головного тренера і керує діями гравців. Від вміння учнів реалізувати тактичні задуми вчителя залежить успішний виступ шкільної волейбольної команди [6].

Висновки. Секційна робота вчителя фізичної культури це складний та довготривалий процес мотивації та спортивного вдосконалення учнівської молоді. Він вимагає від учителя наявності спеціальних знань, творчих здібностей, цілеспрямованості у досягненні результатів, бажання працювати з дітьми. Відвідування секції з волейболу сприяє розвитку рухових умінь і навичок як базових (загально-фізичних), так і спеціальних (спортивно-ігрових); розвиває фізичні якості комплексно у відповідності до спортивних уподобань учнів. Важливим завданням секційної роботи є розвиток морально-вольових якостей школярів, як-от: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, витримка та самовладання, самоцінність, ініціативність, доброзичливість, комунікабельність, взаємопідтримка, взаємодопомога, довіра тощо.

Література

1. Конох, А. П., Конох, А. А., Гальченко, Л. В., & Парій, С. Б. (2025). Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 116 с.
2. Мозолєв, О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 41-43.
3. Войтович, І., Войтович, В., & Петрович, В. (2021). Особливості організації секційних занять із фізичної культури в школі. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (53)), 19-25.
4. Мозолєв, О.М., Хмара, М.А. (2025). Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол) : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 43 с.
5. Шапорда, Ю., Саранча, М. П., Мичка, І. В., & Твардовський, В. О. (2024). Удосконалення технічних дій учнів середнього віку у шкільній секції з волейболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (37).
6. Мозолєв, О. М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

Вступ. Сучасний волейбол – комбінаційна гра, що поєднує колективні захисні та атакуючі дії спортсменів кожної команди. Часта зміна ігрових ситуацій вимагає від гравців високого рівня розвитку фізичних якостей, координаційних та технічних навичок, інтелектуального та ігрового мислення. Участь у змаганнях з волейболу сприяє розвитку в учнів прояву таких якостей, як сміливості, рішучості, витримки, організованості, дисциплінованості, вміння працювати в команді, взаємодопомоги та взаємовиручки, розвитку вольових якостей [1].

Мета статті – розкрити складові елементи технічних дій гри в волейбол.

Результати дослідження. Основу технічних дій гравців у волейболі складають їх індивідуальні навички у роботі з м'ячем в захисті та нападі, а також вміння діяти колективно для досягнення бажаного результату. Оволодіння технікою гри у волейбол є основою для подальшого формування навичок колективної взаємодії гравців на майданчику [2].

Зазвичай техніку гри поділяється на: техніку гри в захисті та в нападі. До техніки нападу входять: переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

Переміщення – це рухи гравця для зайняття найбільш вигідної позиції для подальших дій. Переміщення здійснюються звичайним кроком, приставним кроком, стрибком, бігом. Переміститися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика, або м'яч летить досить швидко, то волейболіст біжить до м'яча, робить стрибок, або достає м'яч в падінні [3].

Подача в волейболі використовується для початку гри. Водночас, подача може бути ефективним засобом атаки, за допомогою якої суперникам важко здійснити якісний прийом м'яча та організувати комбінаційні дії у нападі. Подачі бувають націлені, планеруючі та силові. Силові подачі використовують зазвичай професійні гравці. В шкільних змаганнях найчастіше використовуються націлені та планеруючі подачі. Націлена подача – це подача у визначену зону де знаходиться як правило найслабкіший гравець команди суперника. Планіруюча подача – це подача коли під час польоту м'яч змінює свою траєкторію руху і тим самим ускладнює прийом гравцю команди суперника [3].

Нападаючий удар – технічний прийом, що завершує атаку. Його зміст полягає в тому, що гравець атакуючої команди перебиває м'яч на сторону суперника вище верхнього краю сітки з розрахунком, що гравці команди суперника не зможуть його прийняти і м'яч торкнеться підлоги. Залежно від ігрової ситуації нападаючий гравець намагається зробити такий атакуючий удар, за допомогою якого м'яч пролетить мимо рук блокуючих гравців і попаде у майданчик суперника, або торкнеться рук блокуючих гравців і полетить в аут або в майданчик суперника. Є багато варіацій виконання атакуючого удару, зокрема й обманні удари (скидки), коли атакуючий гравець робить не сильний але точний удар у вільну зону або за спину блокуючих гравців [4].

Передача м'яча – це технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється для виконання нападаючого удару [4, 5]. Обов'язковою умовою виконання якісної передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення. Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (в зону поруч) і довгі (через одну зону). Передачі можуть бути низькими (заввишки до 1 м), середніми (до 2 м) і високими (понад 2 м).

Захисні дії складаються з переміщень, прийому м'яча, блокування, прийому після нападаючого удару. У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками згори, однією рукою знизу в падінні. Прийом подачі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча може бути точність виконання першої передачі [5].

Блокування – це основний спосіб протидії атаки суперника над сіткою. У волейболі блокування застосовують для підняття ефективності захисних дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення. Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого.

Вибір вихідного положення для прийому м'яча, переміщення, ривки, самострахування вважаються найголовнішим елементом техніки захисту. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після прийому м'яча гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних ігрових дій на майданчику. Для того, щоб ефективно грати в захисті потрібно розвивати спритність, швидкість, увагу та координацію [3, 5].

Виконання нападаючого удару та блокування найбільш складні технічні елементи в волейболі для школярів. Це пов'язано насамперед з висотою сітки (2м 43 см – для чоловіків та 2м 23см – для жінок). Якісне виконання цих технічних елементів можливе для учнів старших класів.

З ростом індивідуальної технічної майстерності гравців під час тренувань більше уваги починає приділятися формуванню тактичних навичок командних дій в захисті та нападі, формуванню вмінь технічно реалізовувати тактичні задуми тренера [6]. Разом з тим відпрацювання основних технічних елементів прийому і передачі м'яча, виконання нападаючого удару є невід'ємною складовою тренувального процесу.

Висновки. Отже, навчання школярів техніки гри у волейбол достатньо складний та довготривалий процес, якій залежить від вікового антропометричного розвитку учнів, загального рівня фізичної підготовленості, формування спеціальних якостей необхідних гравцю волейбольної команди.

Література

1. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228

2. Припутя, А.В. (2023). Методика формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури. Кваліфікаційна робота. Хмельницький, ХНУ, 56 с.

3. Мозолев, О.М., Хмара, М.А. (2025). Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол) : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 43 с.

4. Соловей, О.М., Мицак, І.В., Кіреєв, О.А., & Дубовиченко, С.А. (2015). Навчання техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 51-54.

5. Стрельникова, Є.Я., & Румянцева, К.А. (2025). Засоби розвитку координаційних здібностей учнів старших класів засобами волейболу. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків 16-17 квітня 2025 р.*, 360-364.

6. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107.

Секція 4. Рекреація та здоров'язбереження учнів та студентів

Керівник секції Руда Віра Іванівна – доцент кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, кандидат медичних наук, доцент, заслужений лікар України.

***Боднар Аліна Олександрівна,**
заступник декана факультету фізичної культури
з навчальної роботи та забезпечення якості вищої освіти
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ПЕТЛЯМИ TRX НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО КУРСУ

Вступ. На етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до професійної підготовки молодих спеціалістів, чия діяльність передбачає виконання функціональних завдань та застосування набутих компетенцій. Нові суспільні вимоги стимулюють впровадження інноваційних підходів та нетрадиційних методів в освітній процес, зокрема у сфері фізичного виховання – розробку та використання сучасних засобів і методик [1; 2].

Необхідність модернізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти зумовлена появою нових форм фізкультурно-спортивної діяльності, зростанням інтересу до сучасних видів фізичної активності та розширенням спектра спортивних дисциплін. Перспективним напрямом фізичної активності є використання підвісного обладнання (функціональні петлі TRX - total resistance exercise), які забезпечують виконання вправ із застосуванням власної маси тіла [3].

Мета статті – проаналізувати вплив функціонального тренінгу з петлями TRX на фізичний стан здобувачок вищої освіти першого курсу.

Результати дослідження. У дослідженні представлено та систематизовано результати експерименту, спрямованого на оцінку впливу функціонального тренінгу з використанням петель TRX на зміни у показниках фізичного стану здобувачок вищої освіти I курсу. З метою всебічного аналізу ефективності програми, оцінювання проводилося до та після педагогічного експерименту за комплексом методик, що охоплювали медико-біологічні показники організму, а також деталізовано статистично значущі покращення у зазначених показниках.

Показники індексу маси тіла (ІМТ) здобувачок вищої освіти до початку експерименту визначено на рівні 21.3 ± 4.1 кг/м², що відповідає нормальній та надмірній масі тіла. По завершенню дослідження в усіх учасниць експерименту спостерігалось покращення індексу маси тіла до 20.2 ± 3.7 кг/м². Зазначені зміни є статистично значущі ($p < 0.05$). Відповідно у респондентів спостерігалось зниження маси тіла в середньому від 3 до 4 кг [4].

Запропонована програма тренувальних занять з використання петель TRX, поєднувала аеробне і анаеробне навантаження, яке мало безпосередній позитивний вплив на дихальну та серцево-судинну системи організму.

Функціональний стан дихальної системи оцінювали за допомогою проб Штанге та Генчи, які на початку експерименту відповідали нормам задовільно та добре (Проба Штанге 33-50 с; Проба Генчи 28-35 с [1, с. 79]), після завершення експерименту дані показники значно покращились (Проба Штанге 44-65 с; Проба Генчи 36-51 с). Дана прогресія підтверджується покращенням показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ), які збільшилися в середньому на 580 мл. Відповідно на початку експерименту середні показники ЖЄЛ становили 2.9 ± 0.41 мл, а наприкінці дослідження 3.12 ± 0.58 мл. Зазначені результати підтверджують позитивний вплив занять функціональним тренінгом з петлями TRX на розвиток дихальної системи здобувачок вищої освіти [4].

Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у стані спокою в усіх учасників експерименту відповідали віковій фізіологічній нормі.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи визначалась за допомогою Індексу Руф'є. Показники Індексу Руф'є виявлені на початку експерименту, відповідають задовільній реакції серцево-судинної системи на навантаження, оскільки становили 7.5 ± 2.3 у.о. Проте протягом реалізації програми тренувальних занять зазначені показники покращилися до 4.7 ± 1.2 у.о., що в переважній більшості відповідає добрій реакції серцево-судинної системи на навантаження.

Для визначення максимальної сили м'язів згиначів кисті ми використовували динамометрію кисті правої та лівої долоні. На початку дослідження середні показники динамометрії кисті становили (права 3.3 ± 3.4 кг; ліва 21.9 ± 2.9 кг). По завершенню дослідження результати у силових показниках суттєво покращилися в усіх здобувачок, а саме динамометрія правої долоні становила 26.7 ± 2.1 кг, лівої 25 ± 2.7 кг. Покращення сили м'язів згиначів кисті є цілком закономірним, адже заняття з петлями TRX передбачають зміщення м'язів рук за рахунок виконання вправ різними хватами ручок з постійним навантаженням на м'язи кистей та передплічч. Після завершення експерименту ми відзначили покращення силового індексу на 6.35 %, що становив 37 % на початку дослідження і 43.35 %, по його завершенню [4].

В ході дослідження було визначено показники жирового та м'язового компонентів тіла. Відзначимо зниження у студенток жирового компоненту на 4.3 ± 0.2 %, який до початку експерименту становив 28.4 ± 1.7 %, а по його закінченню 24.1 ± 1.5 %. Також у ході дослідження відбувався приріст м'язового компоненту на 3.2 ± 2.6 %. До початку експерименту відсоток вмісту скелетних м'язів у студенток становив 24.7 ± 1.9 %, що відповідає нижній межі вікових і фізіологічних норм. По завершенню дослідження відбулась позитивна динаміка приросту м'язового компоненту на 3.2 ± 2.6 % та становив 27.9 ± 1.3 %, що відповідає верхній межі вікових і фізіологічних норм.

Висновки. Отримані результати свідчать про позитивний вплив функціонального тренінгу з використанням петель TRX на фізичний стан здобувачок вищої освіти першого курсу. Системне покращення антропометричних, функціональних та силових показників свідчить про високу

методичну цінність включення таких програм до процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Література

1. Ремзі І. В. (2025). Дослідження впливу занять оздоровчим фітнесом на стан фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Академічні візії*, 45, 1-9. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2074>
2. Mozolev, O., Bloschynskiy, 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
3. Долгарева М. Г., Федорина Т. Є. & Матузна, Н. А. (2021). Вплив інтервальних тренувань з функціональними петлями TRX на показники соматичного здоров'я студентської молоді. *Publishing House "Baltija Publishing"*. 58-62. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-13>
4. Боднар, А., Мозолев, О., & Петрова, Ю. (2025). Зміни у показниках фізичного стану здобувачок вищої освіти при використанні функціонального тренінгу з петлями TRX. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 30(4), 201-207. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).201-207](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).201-207)

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ ПІД ЧАС ЛІТНЬОГО ТАБІРНОГО ЗБОРУ

Вступ. Виховання у молоді цінностей здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів розвитку національної системи освіти. Однією з основних форм організації дозвілля дітей є літні оздоровчі заклади, які створені з метою зміцнення здоров'я, організації активного відпочинку, задоволення інтересів і потреб дітей.

Мета статті – розкрити особливості проведення спортивно-оздоровчих занять з молодшими школярами під час літнього табірною збору.

Результати дослідження. Серед різних форм роботи, які проводяться в літніх оздоровчих закладах, провідну роль відведено масовим заходам, завдяки яким реалізуються завдання національного та громадянського виховання, розвитку рухової активності школярів, пропаганди здорового способу життя.

Вихователі, вожаті літніх оздоровчих таборів повинні організовувати найрізноманітніші види діяльності дітей (пізнавальну, трудову, спортивну, ігрову, екологічну, туристичну тощо). У пришкільних оздоровчих таборах переважно оздоровлюються діти молодшого шкільного віку. Характерною особливістю дітей цієї вікової групи є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати власні сили та спритність, бажання фантазувати,

відкривати таємниці й прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Тому, організовуючи діяльність молодших школярів під час дозвілля у літній період, педагогам необхідно використовувати різноманітні за змістом ігри: пізнавальні та інтелектуальні, творчі та рольові, рухливі та спортивні [1].

Спортивно-оздоровча роботи під час літнього табірної збору спрямована на:

- комплексний фізичному розвиток дітей;
- формування нових рухових навичок;
- зміцнення здоров'я учнів та їх загартування;
- формування навичок дотримання здорового способу життя;
- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування вміння діяти самостійно та співпрацювати у команді;
- формування стійкого пізнавального інтересу до занять спортом [2; 3].

Вчителі та інструктори з фізичної культури, враховуючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультурно-спортивної роботи, проводять інструктажі, навчання, здійснюють контроль за всіма напрямками спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загально-табірних і загонових справах, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей [4].

Для успішної організації та проведення всієї роботи з фізичного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних заходів. Фізкультурно-спортивна робота в дитячому таборі включає:

1) Ранкові гігієнічні вправи – важливий оздоровчий засіб, вони сприяють вирішенню таких завдань, як загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

2) Плавання та купання. проводяться під керівництвом інструктора з плавання, медичних працівників, рятувальних служб із дозволу начальника табору. На початку організації купання дітей у водоймищі (річці, озері, морі) необхідно перевірити, чи вміють діти плавати. Відповідно до цього розділити дітей на групи: до першої віднести тих, що добре плавають; до другої — тих, що вміють триматися на воді й мають певні навички плавання; до третьої – тих, які зовсім не вміють плавати і навіть бояться води. Ці дані мають бути в кожному загоні. Керівники табору ознайомлюють вихователів із правилами купання дітей, правилами поведінки на воді (з ними проводяться окремі теоретичні та практичні заняття). Під час купання і занять із плавання вожаті допомагають інструкторові з плавання, слідкують за дотриманням дітьми загонових правил поведінки на воді й разом з інструктором із плавання несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

3) Групові та масові спортивно-розважальні заходи – прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини. Цю роботу розпочинають з першого дня заїзду дітей у табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і консультацій із лікарем ознайомлюються з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід повідомляють дітям умови табірної спартакиади, правила суддівства змагань. У загоновому куточку відводиться місце для таких

рубрик, як «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», а також для плану спортивних змагань на зміну та таблиць загонових змагань. Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та вихователя. Вожаті дитячого загону спільно з вихователем і фізруком проводять внутрішньо загоніві змагання, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі в загально табірних змаганнях, надають допомогу керівникові в навчанні дітей плаванню. Вожатий і вихователь спільно з медичними працівниками організовують у загоні зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей [1].

Форми організації рухливих ігор в таборах різноманітні. Ігри плануються з урахуванням розпорядку табірної доби і узгоджуються з іншими заняттями з фізичної культури. Вони проводяться: на зарядці; на зборах ланок і загонів; як окремі заходи між декількома загонами в таборі. Рухливі і спортивні ігри входять до програми спортивних змагань і спартакіад, проводяться як самостійні зустрічі між командами на святах, прогулянках [3].

Поряд із рухливими і масовими іграми, що практикуються в школі, треба проводити і такі ігри, які важко або неможливо проводити в місті. Особливо цінні ігри на місцевості, на великих пересічених ділянках (ігри в лісі, серед пагорбів і перелісків), що потребують багато часу для їхнього проведення («Свічки», «Городки»). Для них, як і для спортивних ігор, бажано підготувати постійні майданчики [5].

У таборі проводять ігри з музичним супроводом, ігри-хороводи, масові ігри поєднуються з танцями, піснями. Дуже популярні індивідуальні і групові ігри з довгою і короткою скакалкою, з малими м'ячами, обручами, з кільцями та іншими предметами.

Бажано організувати в таборі команди зі спортивних ігор, а також з окремих рухливих ігор («Малюкбол», «Боротьба за м'яч», «Мисливці і качки», «Збір прапорців») і проводити зустрічі між командами відповідно до розробленого положення. Кожної зміни в таборі бажано проводити комплексне змагання з рухливих ігор на зразок «Веселі старту» [6]. Ці змагання проводяться в першій половині табірної зміни, а в другій половині буде визначено команду-переможницю між таборами.

Висновки. Отже, літній табірний збір дітей молодшого шкільного віку це не лише відпочинок та розваги. Це спланований процес їх всебічного розвитку в основі якого знаходяться фізичні вправи та рухова активність.

Література

1. Резніченко, І.Г., & Коломієць, Н.А. (2023). Організація виховного процесу у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку в період літніх канікул школярів. 2- ге вид., випр. і допов., Умань : Візаві, 314 с.

2. Мозолєв О.М. (2026). Методичні рекомендації щодо проходження практики. Навчально-методичний посібник для здобувачів освіти зі спеціальності 014.11 (А 4.11) «Середня освіта (фізична культура)» на першому «бакалаврському» рівні вищої освіти. Хмельницький : ХГПА, 27 с.

3. Сидір, К.О. (2023). Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів. Кваліфікаційна робота. Запоріжжя, ЗНУ, 99 с.

4. Мозолев, О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 41-43.

5. Pavlenko, I. O. (2025). Methodology of organizing sports and health work in recreation camps. *Publishing House "Baltija Publishing"*.

6. Віндоук, А. (2020). Спортивно-оздоровча анімація: види, функції, особливості організації. *Молодий вчений*, (11 (87)), 371-374.

*Ліханський Єгор Костянтинович,
студент групи ФК-21б
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ НА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ У ШКОЛЯРІВ

Вступ. У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження фізичного та психічного здоров'я школярів набуває особливої актуальності. Постійна напруга, небезпека, зміна звичного способу життя та вплив психотравмуючих подій негативно позначаються на емоційному стані дітей. У багатьох школярів спостерігається підвищений рівень тривожності, страху, дратівливості, порушення сну та труднощі з концентрацією уваги [1; 2].

Водночас фізична активність є одним із найбільш доступних і ефективних засобів підтримки психоемоційного стану. Вона не лише покращує фізичне здоров'я, а й сприяє стабілізації нервової системи, зниженню рівня стресу та формуванню позитивного емоційного фону. Саме тому впровадження фізкультурно-оздоровчих програм у навчальний процес є важливим кроком у підтримці школярів у складних умовах.

Мета статті – аналіз впливу фізкультурно-оздоровчих програм на подолання наслідків психотравмуючих подій у школярів та визначення їх ролі у підтримці психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Психічне здоров'я школярів є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку. В умовах війни діти стикаються з великою кількістю стресових факторів: звуки сирен, обстріли, вимушене переселення, розлука з близькими. Це призводить до формування хронічного стресу, який може мати довготривалі наслідки [3].

Психотравмуючі події часто викликають порушення когнітивних процесів, зокрема зниження уваги, пам'яті та здатності до навчання. Діти можуть ставати замкнутими або, навпаки, проявляти агресію. Також спостерігаються труднощі у соціальній адаптації, зниження мотивації до навчання та загальна апатія. У такій

ситуації надзвичайно важливо створити умови, які допоможуть дитині відновити відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям.

Фізична активність відіграє ключову роль у зниженні негативного впливу стресу. Під час виконання фізичних вправ в організмі виробляються ендорфіни – гормони радості, які сприяють покращенню настрою та зниженню тривожності. Регулярна рухова активність допомагає нормалізувати роботу нервової системи, покращує сон, підвищує рівень енергії та сприяє загальному відновленню організму [4]. Крім того, фізичні вправи допомагають дітям відволіктися від негативних думок і переключити увагу на позитивну діяльність. Особливо важливим є те, що фізична активність формує відчуття контролю над власним тілом, що є критично важливим для дітей, які пережили травматичні події.

Одним із ефективних засобів впровадження фізичної активності є використання спеціальних фізкультурно-оздоровчих програм у навчальному процесі закладів загальної середньої освіти. Серед них можна виділити такі:

1) *Програма «Активна перерва»*. Ця програма передбачає короткі рухливі вправи під час навчального процесу. Вона допомагає швидко зняти напруження, покращити концентрацію уваги та підвищити працездатність учнів. Навіть 5–10 хвилин активності можуть значно покращити самопочуття.

2) *Оздоровча гімнастика та дихальні вправи*. Дихальні практики мають потужний заспокійливий ефект. Вони сприяють нормалізації серцевого ритму, зниженню рівня тривожності та покращенню сну. Оздоровча гімнастика допомагає підтримувати фізичну форму та знижує м'язове напруження [5].

3) *Йога та стретчинг*. Йога поєднує фізичні вправи з диханням і концентрацією, що робить її особливо ефективною для стабілізації психоемоційного стану. Стретчинг допомагає розслабити м'язи та зняти фізичну напругу, яка накопичується через стрес.

4) *Рухливі ігри*. Ігрова форма діяльності є особливо ефективною для дітей молодшого віку. Вона створює позитивний емоційний фон, сприяє зниженню стресу та покращує настрій.

5) *Командні види спорту*. Командні ігри, такі як футбол, волейбол або баскетбол, сприяють розвитку соціальних навичок. Вони допомагають дітям відчути підтримку, навчитися взаємодіяти з іншими та відновити довіру до оточення [6].

6) *Аеробні вправи*. Біг, стрибки, танці та інші аеробні навантаження покращують кровообіг і роботу мозку. Це позитивно впливає на когнітивні функції та загальний рівень активності школярів.

7) *Комплексні програми з психологічними елементами*. Поєднання фізичних вправ із психологічними техніками дозволяє досягти більш глибокого ефекту. Такі програми сприяють формуванню відчуття безпеки, довіри та емоційної стабільності [7].

Впровадження фізкультурно-оздоровчих програм у школах має значний практичний ефект. Вони не потребують складного обладнання або великих фінансових витрат, але при цьому дають відчутні результати. Фізкультурно-оздоровчі програми сприяють формуванню в учнів здорових звичок та активного способу життя. Систематичні фізкультурні заняття позитивно впливають на фізичний і психоемоційний розвиток школярів, знижують ризик розвитку хронічних захворювань та підвищують загальний рівень здоров'я. Регулярні

фізичні вправи зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи, покращують обмін речовин і підвищують загальну витривалість організму. Крім того, впровадження різних фізкультурно-оздоровчих програм позитивно впливає на психічний стан дітей, допомагає зменшити рівень тривожності та стресу, покращує настрій та когнітивні функції, що є важливим для успішного навчання.

Регулярне використання таких програм сприяє:

- зниженню рівня тривожності у школярів;
- покращенню навчальної успішності;
- нормалізації емоційного стану;
- розвитку соціальних навичок;
- зміцненню фізичного здоров'я [8].

Особливо важливо, що ці програми можуть бути адаптовані до різних умов, включаючи дистанційне навчання.

Висновки. Фізкультурно-оздоровчі програми є ефективним інструментом подолання наслідків психотравмуючих подій у школярів в умовах воєнного стану. Вони сприяють покращенню емоційного стану, зниженню рівня стресу та розвитку особистості. Регулярна фізична активність допомагає дітям адаптуватися до складних умов, відновити внутрішню рівновагу та зберегти психічне здоров'я. Саме тому впровадження таких програм у навчальний процес є необхідним і доцільним.

Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 50–64.
2. Ліхаський Є.К., Мозолев О.М. (2025). Значення занять спортом для покращення психічного здоров'я учнів старших класів в період війни. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 113-115.
3. Тимофієва, М.П., Слободська, О.В. (2022). Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 600 с.
4. Каракай, І. В. (2024). Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації. Кваліфікаційна робота, Київ, 92 с.
5. Mozolev, O., Khmara, M., & Vodnar, A. (2025). Analysis of the Effectiveness of Fitness Programs «Health and Development during War» on the Physical and Mental Health of Students. *Педагогічний дискурс*, (37), 77–92.
6. Білак-Лук'янчук, В. Й., Горват, А. М., & Митровка, Є. В. (2025). Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. *Україна. Здоров'я нації*, (1), 99-107.
7. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с.
8. Лещій, Н.П. (2024). Роль фізкультурно-оздоровчих систем у підвищенні рівня здоров'я школярів. *OLYMPICUS 2*, 133-138.

*Коник Богдан Миколайович,
студент групи ФК-21,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Руда Віра Іванівна,
доцент кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат медичних наук, доцент*

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Розвиток фізичних якостей учнів є багатофакторним процесом, що залежить від морфофункціональних змін організму, рівня біологічної зрілості, умов навчання та організації рухової активності. Вікові особливості розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації визначають темпи формування фізичної підготовленості та визначають ефективність навчально-тренувального процесу в школі [1]. Розуміння цих закономірностей дозволяє вчителю фізичної культури раціонально здійснювати планування навчального процесу, обирати фізичні вправи та методи навчання, запобігати фізичному перевантаженню учнів різних вікових груп.

Мета статті – проаналізувати особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Удосконалення фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання має певні особливості, які пов'язані перед усім із віковими закономірностями їхнього розвитку. Науковцями доведено, що педагогічний вплив дає найкращі результати у вікові періоди, коли відбувається природне зростання темпів розвитку тих або інших фізичних якостей [2, 3].

Розвиток сили та силової витривалості. Силкові якості розвиваються нерівномірно та тісно пов'язані з темпами біологічного дозрівання. У дітей середнього шкільного віку (10-14 років) відбувається активний ріст кістково-м'язової системи, що створює передумови для поступового зростання м'язової сили. У цей період найбільш сприятливими є вправи на розвиток швидкісно-силових якостей (стрибки, метання, вправи з власною вагою), тоді як надмірні обтяження можуть бути шкідливими через незавершене формування опорно-рухового апарату [2].

У старшому шкільному віці функціональні системи набувають зрілості, зростає здатність організму до роботи у змішаному та анаеробному режимах. Це створює сприятливі умови для розвитку спеціальної витривалості, включаючи швидкісний біг, інтервальні тренування, кросову підготовку, роботу у змінному темпі, занять різними видами фітнесу [3]. Важливо контролювати інтенсивність, моніторити ЧСС і поступово збільшувати навантаження, щоб запобігти перевантаженням.

Розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей. Швидкість має один із найгарніших сенсорних періодів, що припадає на 10-12 років. У цей час доцільно використовувати вправи на коротких дистанціях, естафети, рухливі ігри з елементами швидкісного реагування. У старшому віці швидкість продовжує розвиватися, однак темпи приросту знижуються, і акцент зміщується на вдосконалення техніки рухів та розвиток швидкісної витривалості [4].

Розвиток координації та гнучкості. Координаційні здібності найбільш активно формуються у віці 10-14 років – у період високої пластичності нервової системи. Учні цього віку легко засвоюють складні рухові дії, тому до уроків доцільно включати акробатичні вправи, елементи спортивних ігор, рухливі естафети, комбіновані координаційні завдання [5].

Гнучкість також має ранній сенсорний період, який у дівчат триває довше, ніж у хлопців. Найвищі темпи розвитку спостерігаються у 10-14 років, після чого природна рухливість суглобів поступово зменшується, особливо у юнаків. Тому в старшому шкільному віці гнучкість необхідно підтримувати систематично через статичні та динамічні вправи на розтягування перед і після силових занять [4; 6].

Необхідною умовою, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я школярів є побудова освітнього процесу у відповідності з принципами, що забезпечують оздоровчу спрямованість, а також враховують рівень функціонального та індивідуального фізичного розвитку учнів [7].

Висновки. Отже, фізичні якості учнів середнього та старшого шкільного віку розвиваються нерівномірно і мають чітко виражені вікові сенсорні періоди. Це вимагає від учителя фізичної культури комплексного й диференційованого підходу до планування уроків, обґрунтованого добору методів і засобів фізичної підготовки та постійного контролю за навантаженнями відповідно до вікових можливостей учнів. Рациональне врахування цих закономірностей забезпечує ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному фізичному розвитку та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Література

1. Носко, М.О., Носко, Ю.М., Лазаренко, М.Г., Жула, В.П., Могильний, Ф.В., Філоненко, О.А. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернігів, 408 с.
2. Кузьменко, І. (2017). Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (10), 270-279.
3. Mozolev, O., Bloshchynskyi, 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. Осаволюк, Т.В., & Брезденюк, О.Ю. (2021). Можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури. *Матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE"*, 29 січня 2021 року, 104-107.

5. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55.

6. Солодовникова, М.В. (2015). Особливості розвитку гнучкості у школярів середніх класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (3), 17-24.

7. Томащук, І., Мозолев О. (2025). Кросфіт як засіб розвитку функціональної підготовленості старшокласників. *Синергія науки та освіти в сучасному світі : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (м. Житомир, 12 грудня 2025 р.)*, 139-142.

Королячук Андрій Валерійович,
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Осмислення фізичної культури як педагогічного чинника формування здоров'язбережувальних цінностей неминуче приводить до аналізу внутрішніх механізмів її засвоєння особистістю. Навіть за наявності нормативно визначених програм, організованих занять і належної інституційної підтримки фізична активність не набуває ціннісного статусу автоматично. Її включення у систему життєвих пріоритетів опосередковується мотиваційними й психологічними процесами, через які студент інтерпретує власне здоров'я, рухову діяльність і відповідальність за спосіб життя.

Мета статті – розкрити проблеми формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у студентської молоді.

Результати дослідження. Студентський вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, становленням самосвідомості, формуванням життєвих орієнтацій та входженням у нові соціальні ролі. У межах цього вікового періоду (18-25 років) відбувається якісна перебудова психічних процесів і структур особистості, зумовлена розширенням соціального досвіду та включенням у систему нових соціальних взаємодій.

Аналіз наукових праць [1; 2] засвідчує, що студентський вік є періодом активного становлення соціальної ідентичності, зростання автономії та відповідальності особистості за власні життєві рішення, а також інтенсивного входження в систему суспільних відносин. Саме в цей час відбувається перехід від зовнішньо зумовлених форм поведінки до внутрішньо регульованих, що супроводжується формуванням індивідуальної системи цінностей і життєвих стратегій.

Система ціннісних орієнтацій у студентському віці виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, визначаючи спрямованість активності

особистості, характер її життєвого вибору та способи взаємодії з навколишнім середовищем [3]. У цьому контексті особливого значення набуває формування ціннісного ставлення до здоров'я, яке, в сучасних дослідженнях розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що поєднує усвідомлення значущості здоров'я, позитивне емоційно-ціннісне ставлення до нього та готовність до реалізації здоров'язбережувальної поведінки [4].

Студентський вік є критичним етапом становлення ставлення особистості до власного здоров'я та способу життя. Він характеризується завершенням основних процесів психофізіологічного дозрівання, зростанням потреб у самореалізації, автономії та соціальній приналежності, а також формуванням відносно стійкої системи життєвих орієнтацій. У цей період молода людина вперше набуває досвіду повноцінної відповідальності за власні рішення, зокрема у сфері організації дозвілля, рівня рухової активності та практик турботи про здоров'я, що зумовлює закріплення як конструктивних, так і ризикованих моделей поведінки.

Емпіричні дані сучасних досліджень виявляють глибокий ціннісно-поведінковий розрив між задекларованою значущістю здоров'я та реальною поведінкою студентської молоді. Дослідження засвідчує недостатню сформованість внутрішньої мотивації до самозбереження, залежність поведінки від зовнішніх чинників і відсутність стійкої орієнтації на свідоме підтримання здоров'я [5]. За таких умов навіть усвідомлення значущості здоров'я не набуває статусу мотиваційно домінуючої установки, а залишається на рівні декларативних уявлень. У повсякденній поведінці студентів зберігаються суперечливі тенденції: з одного боку – визнання цінності здоров'я, з іншого – поширеність практик, що йому суперечать, зокрема порушення режиму сну і харчування, недостатня рухова активність, психоемоційне перенавантаження та наявність шкідливих звичок. Важливо, що такі прояви часто не усвідомлюються як критичні загрози, а розуміння довгострокових ризиків не трансформується у готовність до зміни поведінки [6].

Здоров'я і рух не посідають центрального місця у життєвих пріоритетах молоді й не інтегровані у структуру «Я-концепції» як особистісно значущі цінності. Саме тому фізична активність не витримує конкуренції з іншими домінуючими потребами – академічними, соціальними чи розважальними – і залишається ситуативною, залежною від зовнішніх стимулів [7].

Висновки. Отже, для сучасної студентської молоді характерною є ситуація ціннісного розриву: здоров'я визнається важливим на когнітивному рівні, однак не посідає провідного місця в системі особистісних цінностей і не виконує функції регулятора повсякденної поведінки. Саме ця невідповідність між усвідомленням значущості здоров'я та реальними поведінковими практиками лежить в основі низької фізичної активності студентів і зумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу.

Література

1. Єсипчук, Є. Є. (2025). Психологічні особливості переживання кризи ідентичності студентської молоді. Кваліфікаційна робота, Київ, 59 с.
2. Пташник-Середюк О. І. (2014). Студентство як соціокультурна група. *Science and Education a New Dimension*. 3, 110–113.

3. Бочелюк В. Й. (2012). Психологічні особливості ціннісних переваг студентської групи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету. Серія: Психологія*. Т. 2, вип. 8, 48–54.

4. Мозолев, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навчальний посібник, Хмельницький : ХГПА, 162 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1446>

5. 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>

6. Канішевська, Л. (2017). Теоретичні аспекти проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентської молоді. *Молодь і ринок*, (5), 16-20.

7. 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.

Лозінський Сергій Валентинович,
старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання,
Хмельницького університету управління та права
імені Леоніда Юзькова

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Проблема підвищення рухової активності студентської молоді, залучення їх до систематичних занять спортом та різними видами рухової активності, покращення стану здоров'я та формування потреби у веденні здорового способу життя є актуальними питаннями сучасної вищої освіти. За даними багатьох наукових досліджень [1-4], значна частина студентської молоді не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, веде переважно сидячий спосіб життя, приділяє надмірну увагу спілкуванню у соціальних мережах та віртуальним іграм, що підвищує ризики розвитку різних захворювань.

Мета статті – розкрити вплив занять фізичними вправами на ведення здорового способу життя студентської молоді.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому використовують матеріальні й духовні умови й можливості в інтересах збереження та покращення стану здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [5]. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

На ведення здорового способу життя впливають такі чинники:

– економічні, які характеризують рівень життя (матеріальні статки; наявність житла та організації повсякденного побуту);

- соціологічні, які характеризують якість життя (доступність до спортивних об'єктів; можливість займатись у привабливих умовах);
- соціально-психологічні, що впливають на стиль життя молоді (сучасні модні тенденції, вплив соціальних мереж та масових засобів інформації);
- соціально-економічні, що характеризують устрій життя та відносини у суспільстві;
- культурні, що формують ставлення спільноти до цінностей збереження здоров'я, та ведення здорового способу життя.

Особливе значення для збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життєдіяльність організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність студентської молоді, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність [1, 3, 6]. Вважається, що фізичне навантаження в обсязі 8–10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів.

Систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає більшість студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [7].

Формування мотивації до занять фізичними вправами є одним із ключових завдань сучасної системи освіти. Науковці наголошують, що значна роль у збереженні здоров'я студентської молоді та формуванні цінностей здоров'я і здорового способу життя належить фахівцям фізичної культури (вчителям, тренерам, інструкторам фізичної культури та спорту) [2, 3, 6]. Серед найбільш дієвих стимулів формування цінностей здорового способу життя студентської молоді виділяють:

- формування та розвиток мотивації студентів під час проведення занять з фізичного виховання;
- методичний супровід позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;
- надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами й можливостями;
- створення необхідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів
- власний приклад ведення здорового способу життя викладачів, адміністрації та інших студентів;

– заохочення студентів за спортивні досягнення і ведення здорового способу життя.

Вимушений перехід на дистанційну та змішану форму навчання, в період дії карантинних обмежень та воєнного стану, привів до пошуку нетрадиційних форм проведення занять з фізичного виховання. Нові форми проведення занять актуалізували необхідність підвищення самостійної роботи студентів. Одним із ефективних шляхів вирішення проблеми активізації рухової активності студентської молоді в період дистанційного та змішаного навчання стала розробка та впровадження нових фітнес технологій, що ґрунтуються на свідомому ставленні студентів до власного здоров'я і фізичного самовдосконалення [8]. Самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя є однією з найважливіших складових збереження й зміцнення здоров'я, що дозволяє студентській молоді підтримувати достатній рівень фізичного та психічного здоров'я не зважаючи на складні політичні, економічні та соціальні ситуації воєнного стану.

Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64.
2. Андрєєва, О.В., Степанюк, В., Хрипко, І.В., & Івчатова, Т.В. (2024). Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 12 (185), 9-14.
3. Мороз, Ю.М., Скрипченко, І.Т., & Порохнявий, А.В. (2022). Складові здорового способу життя студентської молоді : методичні рекомендації. Дніпро, «Журфонд», 42 с.
4. Мозолев О.М. (2024). Зміни показників рівня фізичного здоров'я студентів після двох років дистанційного навчання. *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, 74-79.
5. Денисовець, Т.М., & Квак, О.В. (2020). Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2 (122), 51-55.
6. Палічук, Ю., Ребрина, А., & Алексєєв, О. (2024). Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 153-157.
7. Мозолев О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я»: навч. посіб., Хмельницький : ХГПА, 162 с.
8. Мельников, В., Хмара, М., & Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 86-94.

*Махницька Анастасія Валеріївна,
студентка групи ПО-116,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Руда Віра Іванівна,
доцент кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат медичних наук, доцент*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Вступ. Для кожної людини здоров'я є найвищою цінністю, це основа для успішного здійснення всіх справ, реалізації творчих задумів, нових звершень та починань. Для збереження здоров'я необхідне декілька умов, як-от: вміння поєднувати відпочинок з активною трудовою діяльністю, систематичне фізичні навантаження, раціональне харчуванні, комфортне соціальне оточення, позитивне сприйняття життя. Всі ці умови входять до поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя це стиль життя людини, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я. Наукові дослідження засвідчують, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом дають, можливість людині довгі роки зберігати високу працездатність і творчу активність [1-3].

Мета статті – розкрити зміст роботи викладачів кафедри фізичного виховання з формування здорового способу життя студентської молоді.

Результати досліджень. Збереження і відновлення здоров'я – це активний процес, що вимагає від людини аналізу власної поведінки. Видатний український науковець, академік М.М. Амосов підкреслював, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля [4].

Значна частина студентської молоді не надає особливого значення зміцненню здоров'я через особисте сприйняття даної проблеми. Це перш за все пов'язано із сформованою у молоді системою цінностей, де здоров'ю надається далеко не перше місце. Аналіз життєдіяльності студентів засвідчив про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Це виражено в таких важливих аспектах, як несвочасне, неправильне і нерациональне харчування, недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи в час, призначений для сну, а також наявність шкідливих звичок [5].

Одним із пріоритетних напрямків розв'язання цієї проблеми є виховання відповідального ставлення до свого фізичного стану. Особливо це необхідно для студентів педагогічних вищих навчальних закладів, адже в майбутньому вони будуть відповідальними не лише за себе, але й за своїх учнів. Особистий приклад вчителя є важливою складовою до формування навичок ведення здорового

способу життя учнів. Всебічний і гармонійний розвиток особистості є не тільки бажаною, але й життєво-необхідною умовою для майбутньої успішної трудової діяльності.

Ведення здорового способу життя багато в чому залежить і від ціннісних орієнтацій студентів світогляду, соціального і морального досвіду, де суспільні норми, цінності збереження здоров'я виступають як особистісно значущі для кожної людини. Спосіб життя може бути здоровим тільки тоді, коли він розвивається, поновлюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому, важливою складовою під час навчання у вищих навчальних закладах виступає свідомий вибір студентом дотримання суспільних цінностей ведення здорового способу життя, формуванні на цій основі стійкої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, здатної забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки на активну фізкультурно-оздоровчу діяльність [6].

У вищих навчальних закладах важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють заняття з фізичної культури. У роботі викладачів фізичного виховання все більшого значення набуває використання індивідуального підходу до кожного студента, який передбачає врахування стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, прагнення до власного фізичного розвитку та особистісних уподобань до різних видів рухової активності. Студент повинен мати можливість займатися тим видом рухової активності, який найкраще відповідає його можливостям та здібностям. Нажаль, сьогодні недостатньо уваги приділяється розвитку мотивації в студентів до фізкультурної самоосвіти та як наслідок формуванню навичок фізичного самовдосконалення. Саме усвідомлення студентом необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом лежить в основі ведення здорового способу життя [1].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Оптимальний руховий режим — це поєднання різноманітних видів фізичної активності протягом дня та обмеження сидячого способу життя. Для студентів систематичні заняття фізкультурою і спортом набувають виняткового значення. Відомо, що здоровій молодій людині, яка веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, досить важко витримувати навіть незначні фізичні навантаження. Фізичні вправи сприяють активізації функцій головного мозку, поліпшують сон, підвищують працездатність, покращують загальне самопочуття [7].

Висновки. Формування навичок ведення здорового способу життя в студентській молоді це завдання не лише кафедри фізичного виховання. Різноманітні аспекти збереження здоров'я та ведення здорового способу життя розглядаються на кафедрах валеології, педагогіки, психології, туризму, здоров'я збереження тощо. Успіх діяльності в формуванні навичок ведення здорового способу життя студентської молоді залежить від поєднання зусиль викладачів різних кафедр навчального закладу.

Література

1. Мозолев, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я»: навч. посіб., Хмельницький: ХГПА, 162 с.

2. Футорний, С.М. (2011). Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 98-102.
3. Лобанов, О. Ю. (2025). Роль фізичної культури у формуванні здорового життя студентів. *Юність науки: збірник тез доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 23-25 квітня 2025 р.)*. – Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 344.
4. Амосов, М.М. (1990). Роздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 168 с.
5. Корінчак, Л.М. (2018). Роль здорового способу життя у формуванні збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління. матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Переяслав-Хмельницький, 14 грудня 2018 р.), 5-8.
6. Мельников, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Том 2(1)*, 86-94.
7. Єфремова А. Я., Черніна С. М., Дорош М. І. (2019). Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді: *Конспект лекції*. – Харків: УкрДУЗТ, 64 с.

Меркулова Олександра Геннадіївна

студентка групи ФК-11б,
спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура)
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник

Мозолев Олександр Михайлович,

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

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

Вступ. У сучасних умовах питання збереження психологічного та емоційного здоров'я школярів стає дедалі актуальнішим. Значне навчальне навантаження, постійна робота з інформацією, стресові ситуації в школі та недостатня рухова активність нерідко негативно впливають на самопочуття дітей [1]. Саме тому фізичні вправи сьогодні розглядаються не лише як засіб фізичного розвитку, а і як важливий чинник підтримки емоційної рівноваги та психічного благополуччя школярів.

Мета статті – проаналізувати вплив фізичних вправ на психічний та емоційний стан школярів.

Результати дослідження. В своїх дослідженнях Л.В. Калашникова, Ю.Ю. Руденко та С.А. Руденко рекомендують розглядати психічний стан школяра як сукупність тимчасових психічних проявів, які виникають під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників та відображають рівень працездатності, стійкості до стресу, особливості уваги, самопочуття й емоційно-рівноваженості.

Емоційний стан, своєю чергою, пов'язаний із переживаннями дитини, її реакціями на події, спілкуванням з однолітками, успіхами або труднощами у навчанні. Саме в шкільному віці ці стани є особливо нестійкими, оскільки дитина щоденно перебуває в умовах інтенсивного навчального, соціального та психологічного навантаження [2].

Регулярна фізична активність позитивно впливає на загальний стан нервової системи дитини. Під час виконання фізичних вправ активізуються фізіологічні процеси, зниженню напруження та зменшенню відчуття втоми. Після рухової активності школярі частіше відчувають бадьорість, емоційне полегшення та підвищення життєвого тону. На думку В. Білак-Лук'янчук, А. Горват та С. Митровки, фізична активність є важливим чинником збереження психічного здоров'я дітей і підлітків, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та формуванню психологічної стійкості [3].

Одним із найбільш помітних результатів впливу фізичних вправ є зменшення рівня тривожності та стресу. У процесі навчання школярі часто стикаються з перевтомою, хвилюванням перед контрольними роботами, конфліктами з однолітками або труднощами у спілкуванні. Усе це може спричинити дратівливість, пригнічений настрій, емоційне виснаження та зниження мотивації до навчання. Фізичні вправи допомагають частково зняти це напруження, оскільки рухова активність дає змогу переключити увагу, емоційно розвантажитися та відновити внутрішню рівновагу [4].

Фізична активність сприяє формуванню позитивної самооцінки школярів. Коли дитина бачить власні успіхи, навіть не незначні, вона починає більше вірити у свої можливості. Виконання вправ, участь у спортивних іграх, естафетах чи командних змаганнях формують почуття впевненості, відповідальності та наполегливості. Крім того, спільна рухова діяльність допомагає дітям краще взаємодіяти між собою, вчить підтримувати одне одного, дотримуватися правил і працювати в колективі. У сучасних дослідженнях наголошується, що фізична активність має не лише оздоровче, а й виражене соціальне значення, особливо в умовах шкільного освітнього середовища [2; 4].

Фізичні вправи позитивно впливають на емоційний стан школярів. Заняття, які проводяться у доступній, цікавій та емоційно комфортній формі, зазвичай викликають у дітей позитивні емоції, радість, зацікавленість і задоволення. Особливо це стосується рухливих ігор, вправ на свіжому повітрі, естафет, танцювальних елементів та спортивних розваг. Такі види активності допомагають не лише покращити фізичний стан, а й створюють умови для емоційного розвантаження, що є надзвичайно важливим у шкільному середовищі. За даними українських дослідників, недостатній рівень рухової активності серед школярів негативно впливає не лише на фізичний розвиток, а й на загальне самопочуття, мотивацію та емоційну активність [5].

Окремо варто зазначити, що фізична активність безпосередньо пов'язана з покращенням розумової працездатності школярів. Після активного руху дітям часто легше зосередитися, вони стають уважнішими, краще сприймають нову інформацію та швидше відновлюються після інтелектуального навантаження. Це пояснюється тим, що під час фізичних вправ активізується кровообіг, покращується постачання кисню до головного мозку, а отже – підвищується

загальна працездатність організму. У цьому контексті Г. Шепелла та В. Брич підкреслюють, що саме достатній рівень фізичної активності дітей шкільного віку є важливою передумовою гармонійного розвитку та збереження їх здоров'я [6].

Разом із тим важливо враховувати, що позитивний вплив фізичних вправ значною мірою залежить від того, як саме організовані заняття. Якщо навантаження є надто великим або дитина постійно відчувається страх невдачі, це може викликати протилежний ефект – втому, роздратування чи навіть небажання брати участь у заняттях. Саме тому уроки фізичної культури мають бути доступними, цікавими, різноманітними та враховувати вік, фізичну підготовку й індивідуальні особливості школярів. Важливу роль у цьому відіграє педагог, який має створювати сприятливу атмосферу, підтримувати дітей та заохочувати їх до активної участі у виконанні фізичних вправ [4].

Не менш важливою є позаурочна фізична активність. Прогулянки, ігри на свіжому повітрі, заняття у спортивних секціях, катання на велосипеді, ранкова зарядка чи активний відпочинок у колі сім'ї також позитивно впливають на психічний та емоційний стан школярів. Такі форми рухової активності допомагають зменшити нервову напругу, покращують сон, сприяють гарному настрою та загальному емоційному комфорту [2; 3; 5]. Отже, систематична рухова активність повинна розглядатися як важлива умова не лише фізичного, а й психоемоційного благополуччя дітей шкільного віку.

Висновки. Отже, фізичні вправи мають вагомий вплив на психічний та емоційний стан школярів. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, покращує настрій, підвищує самооцінку, позитивно впливає на спілкування з однолітками та сприяє кращій адаптації до навчального навантаження. Аналіз сучасних українських джерел дає підстави стверджувати, що фізичне виховання в умовах школи доцільно розглядати не лише як складову фізичного розвитку, а й як ефективний засіб підтримки психологічного здоров'я та емоційного благополуччя школярів.

Література

1. 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/VJHPA.13.3.06>
2. Калашникова, Л.В., Руденко, Ю.Ю., & Руденко, С.А. (2024). Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 74-81. <https://doi.org/10.32782/cusupsv-2024-1-10>
3. Білак-Лук'янчук, В.Й., Горват, А.М., & Митровка, Є.В. (2025). Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. *Україна. Здоров'я нації*, (1), 99-107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>
4. 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)
5. Ліханський, Є.К., Мозолєв, О.М. (2025). Значення занять спортом для покращення психічного здоров'я учнів старших класів в період війни. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*:

матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I, ХГПА, 113-115.

6. Шепелла, Г.Л., & Брич, В. В. (2023). Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. *Україна. Здоров'я нації*, (2), 26-30. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.2/05>

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

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. Аналіз наукових публікацій показує, що за останнє десятиріччя стан фізичного здоров'я студентської молоді погіршився. Основні причини існуючого стану вчені вбачають у проблемі ведення малорухливого способу життя молоді, яка була спричинена карантинними обмеженнями Covid-19, а згодом переходом на дистанційне навчання у зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні. Комплексний порівняльний аналіз середньостатистичних показників здоров'я молоді за 2014-2023 рр. щодо морфо-функціональних, антропометричних змін у стані здоров'я здобувачів вищої освіти України засвідчив про прояв зайвої маси тіла, погіршення показників функціональних систем організму, і як наслідок – зниження енергетичного потенціалу працездатності студентів [1]. У своїх дослідженнях О. Андреева та ін. 2023, О. Мозолев та ін. 2024, О. Марченко, 2022 та ін. акцентують увагу на тому, що за останні роки проблема збереження здоров'я молоді набула статусу пріоритетного напрямку [2-4].

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми збереження здоров'я студентської молоді під час війни в Україні.

Результати дослідження. З початком війни в Україні до проблем збереження фізичного здоров'я студентської молоді додалися проблеми збереження її психологічного здоров'я (В. Єфременко та ін. 2024, А. Курапов та ін. 2024) зазначають, що за результатами проведеного дослідження протягом перших восьми місяців війни у студентів спостерігалось значне посилення загального страху перед війною, підвищення рівня тривожності, часта зміна настрою, психологічна нестійкість, емоційне вигорання. М. Кожокар та ін. 2024, вказують на те, що психологічними реакціями на стресові та трагічні військові події можуть бути страх, ступор, надмірна тривога, плач, агресія, провина, апатія тощо.

Не можна ігнорувати той факт, що перепади настрою, злість чи страх в умовах воєнного стану є нормальним процесом, властивим психіці людини. В. Стадник звертає увагу на важливість стабільного психологічного стану молоді, який є чинником мобілізації ресурсів організму та сприяє подоланню труднощів воєнного часу. Він зазначає, що під час війни психіка людини перебуває у

постійній напрузі. До проблем загального незадовільного психологічного стану студентів під час війни додалися проблеми дистанційного навчання (Г. Лещенко, 2022; К. Березяк, 2022). У цей період спілкування між студентами та викладачами було значно обмеженим, що вплинуло на розвиток у студентів почуття самотності та розгубленості, коли вони не мали можливості отримати кваліфіковану та аргументовану відповідь на свої запитання (К. Шапар, 2024). Усе це безпосередньо впливає на мотивацію молоді до занять спортом та саморозвитку особистості [5].

Війна в Україні спричинила серйозні короточасні перебої в системі освіти. Значно обмежувалися можливості вільного дозвілля, розваг, спорту, відвідування навчальних закладів. В. Афанасенко 2023, Ж. Малахова 2022 та ін. зазначають, що фізичне виховання студентів під час воєнного стану не є досконалим через низку об'єктивних причин, таких як: відсутність чіткої системи у проведенні занять (часті переходи від on-line до off-online навчання); шляхи активізації діяльності здобувачів вищої освіти щодо самостійних занять фізичними вправами знаходяться на низькому рівні; практичні уміння і навички виконання фізичних вправ згасають; відбувається нехтування цінностями, потребами та інтересами студентів; керування процесом фізичного виховання здійснюється по залишковому принципу [6].

Подолання негативних наслідків війни для фізичного та психологічного стану студентів науковці вбачають у розширенні можливостей молоді займатися улюбленими видами рухової активності: танцями, фітнесом, спортивними іграми та іншими видами спорту (М. Матвієнко 2016; К. Березяк 2022; В. Мельников 2024). Крім того, важливими елементами такої діяльності має стати активне спілкування, надання консультацій і взаємодопомоги, участь у колективних громадських заходах у вільний від занять час. На даний час універсальної навчальної програми, яка б відповідала вимогам щодо організації та проведення занять з фізичного виховання не існує, події в країні не дають можливості перспективно планувати навчальний процес [7].

Збереження здоров'я студентської молоді є одним із пріоритетних завдань вищої школи. З початком війни в Україні з метою збереження життя та здоров'я студентів вищі навчальні заклади були змушені перейти на дистанційне та змішане навчання. Пошуки шляхів збереження фізичного здоров'я молоді призвели до необхідності використання досвіду проведення занять у період карантинних обмежень, пов'язаних із COVID-19 (В. Жамардій та ін. 2020; О. Мозолєв та ін. 2021; Г. Грибан та ін. 2021). Однією з популярних технологій збереження здоров'я студентів в Україні в період карантинних обмежень стала програма «Шлях до здорового життя» (М. Хмара та ін. 2021). Характерною особливістю цієї програми є використання фізичних сучасних фітнес технологій в обмеженому просторі [8]. Тому дану програму доцільно використовувати саме під час повітряних тривог, коли студенти були змушені навчатися у бомбосховищах.

Навчання під час воєнного стану більш мобільне, ніж у період карантинних обмежень. Студенти мають можливість займатися спортом на спортивних

майданчиках, у спортивних залах та фітнес-клубах, дотримуючись заходів безпеки. Це дає вчителям більше можливостей впливати на фізичний і психологічний стан учнів. Тому виникла необхідність розробки нової програми збереження фізичного та психічного здоров'я українських студентів з урахуванням реалій воєнного часу.

Висновки. Проведені наукові дослідження доводять, що з початком війни рівень мотивації до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів України значно знизився. Однією з головних причин є щоденна воєнна небезпека, страх за своє життя та життя близьких, зневірений депресивний стан, небажання вчитися, що зумовлено подіями, що відбуваються в Україні. Тому необхідно змінити підходи в організації навчання студентів фізичному вихованню з урахуванням реалій життя сучасної України.

Література

1. 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>.
2. Андрєєва, О., Бишевець, Н., Кашуба, В., Гакман, А. Григус, І. (2023). Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційної освіти. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 8(12), 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
3. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Alieksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:10.13189/ujph.2024.120219
4. Кожокар, М., Петричук, П. (2024). Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Фізична культура і спорт: наукові перспективи*, 1(1), 188-193. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>
5. Мозолев, О., Хмара, М., & Боднар, А. (2025). Аналіз ефективності фітнес програми «Здоров'я та розвиток під час війни» на фізичне та психічне здоров'я студентів. *Педагогічний дискурс*, 37, 77–92. [doi: 10.31475/ped.dys.2025.37.12](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2025.37.12).
6. Афанасенко, В., & Апухтіна, В. (2023). Формування мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, (4), 61-69.
7. Мельников, 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>.
8. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyy, 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)

*Палига Ольга Миколаївна,
вчителька фізичної культури,
вчитель вищої категорії, старший вчитель
лицею №28 ім. В. Чорновола м. Хмельницький*

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ 14-15 РОКІВ У ПЕРІОД 2020-2025 РОКІВ

Вступ. Здоров'я молоді – запорука соціального та економічного розвитку держави. Основу здоров'я дітей та підлітків складає їх рухова активність. Саме рухова активність є основним чинником фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді. Значення рівня рухової активності для підтримання безпечного рівня здоров'я розкривалося у роботах багатьох науковців [1-4]. Аналіз наукових досліджень показує, що рухова активність є невід'ємна частина поведінки кожної людини. Вона впливає на нормальне функціонування систем та органів людини, збереження її здоров'я. Разом з тим, сучасні дослідження показують, що рівень рухової активності серед учнівської та студентської молоді України знижується [5-7], що пов'язано насамперед з карантинними обмеженнями, які тривали понад 2 роки та воєнним станом, що триває 4 роки. Науковці зазначають, що низький рівень рухової активності в період дистанційного та змішаного навчання безумовно вплинув на фізичні та функціональні показники стану здоров'я молоді.

Мета статті – проаналізувати зміни середньостатистичних показників фізичного та функціонального розвитку юнаків 14-15 років у період 2020-2025 років

Результати дослідження. Успішне вирішення завдань навчання нерозривно пов'язано з моніторингом рівня фізичного здоров'я молоді. Таку інформацію вчитель фізичної культури може отримати за підсумками результатів медичного огляду учнів та проведення моніторингу рівня їх фізичної підготовленості. Саме за результатами медичного огляду та проведенням тестування через місяць після початку навчання визначались показники розвитку юнаків 14-15 років.

В дослідження прийняли участь юнаки гімназії № 28 (ЗСШ № 18) міста Хмельницького які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Загальна кількість досліджуваних становила 232 чоловіка (у 2020 році – 42 чол., 2021 році – 37 чол, 2022 році – 39 чол., 2023 році – 36 чол., 2024 році – 40 чол., 2025 році – 38 чол.)

Нами досліджувались середні показники фізичного та функціонального розвитку юнаків 14-15 років у період 2020-2025 років на основі визначення їх антропометричних показників та експрес тестування фізичного розвитку. Досліджувались такі показники функціонального розвитку молоді:

- тест А: індекс маси тіла – характеризує оцінку відповідності маси тіла зросту людини;
- тест Б: індекс Руф'є-Діксона – характеризує фізичну працездатність серця;
- тест В: проба Штанге – оцінка дихальної системи при затриманні дихання під час вдиху;

Тестування рівня фізичної підготовленості учнівської молоді передбачало дослідження показників розвитку таких фізичних якостей:

- тест 1: човниковий біг 4x9 м (сек.) – характеризує рівень розвитку швидкості та спритності;
- тест 2: тест Берпі (кількість разів) – визначає рівень розвитку загальної координації рухів тіла в поєднанні з швидкісно-силовими можливостями юнаків;
- тест 3: стрибок у довжину з місця (сантиметрів) – характеризує рівень розвитку вибухової сили;
- тест 4: підтягування на перекладині (кількість разів) – визначає рівень розвитку силових можливостей досліджуваних.

Результати дослідження функціональних та фізичних показників фізичного здоров'я юнаків представлені в Табл. 1.

Таблиця 1. Середньостатистичні показники функціонального та фізичного розвитку юнаків 14-15 років у період 2020-2025 років дослідження (n=232).

Тест	Рік дослідження					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025
	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m
Тест А	21,1±2,1	21,5±2,4	21,9±2,6	22,1±2,6	22,3±2,7	21,6±2,5
Тест Б	8,42±1,21	8,51±1,26	8,55±1,34	8,62±1,39	8,52±1,27	8,47±1,27
Тест В	38,5±8,5	35,5±9,5	33,5±8,5	31,0±9,0	34,0±8,5	36,5±9,5
Тест 1	10,84±0,72	10,92±0,81	11,09±0,85	11,14±0,78	10,99±0,87	10,94±0,77
Тест 2	25,4±3,5	24,5±4,0	23,0±4,5	21,0±5,0	23,4±4,5	24,5±4,0
Тест 3	183,5±15,5	179,5±16,5	176,0±17,0	172,0±16,0	178,5±16,5	181,0±16,5
Тест 4	10,2±4,1	9,5±4,5	9,0±4,0	9,2±4,5	9,8±5,2	10,4±5,4

Аналіз динаміки зміни показників функціонального та фізичного розвитку юнаків 14-15 років засвідчив, що у період 2021-2023 років спостерігалась стійка динаміка їх погіршення. Це період впровадження суворих карантинних обмежень, викликаних пандемією Covid-19 та введенням воєнного стану в країні в зв'язку з початком війни. Саме ці події спонукали до вимушеного переходу на дистанційну форму навчання.

Дистанційне проведення уроків з фізичної культури має більше недоліків ніж переваг. Незважаючи на впровадження інноваційних форм навчання вчителя не змізи досягнути рекомендованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я 60 хвилинного рівня фізичної активності молоді. Дистанційна форма навчання сприяє проведенню більшої кількості часу в сидячому положенні, що призводить зменшенню рівня рухової активності веденню до малорухливого способу життя.

Отже, на нашу думку, саме дистанційна форма навчання та ведення малорухливого способу життя вплинули на зниження стану фізичного здоров'я молоді у період 2021-2023 років. Повернення до традиційної системи проведення уроків з фізичної культури дозволило поступово покращити показники рівня фізичного здоров'я молоді (див. табл.1). І хоча станом на 1.11.2025 року ще не вдалося досягнути показники 2020 року прослідковується чітка тенденція до покращення показників фізичного здоров'я юнаків.

Висновки. Стан здоров'я молоді значною мірою залежить від конкретних умов життя та побуту, стилю життя та організації освітнього процесу. Впроваджені карантинні обмеження в період пандемії та перехід на дистанційне навчання в період впровадження воєнного стану привели до значного зменшення

рівня рухової активності учнів, що відповідно відобразилось на зниженні показників фізичного здоров'я у період 2021-2023 років.

Повернення до традиційної системи навчання з дотриманням заходів безпеки у період 2023-2025 років сприяло підняттю рівня рухової активності учнів та відповідно покращенню показників фізичного здоров'я. Разом з тим, необхідно зазначити, що показники стану фізичного здоров'я учнів у 2025 році ще не досягнули рівня показників учнів у 2020 році

Література

1. Мовчан, В. П. (2022). Значення рухової активності для здоров'я людини. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11(156), 46-49.
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/VJHPA.13.3.06>
3. Андрєєва, О. В., Дудко, М. В., Мартин, П. М., Єракова, Л. А., & Соботюк, С. А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11(184), 13-18.
4. Станкевич, Т., Гозак, С., Єлізарова, О., & Парац, А. (2019). Зв'язок рухової активності підлітків з індексом нездоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3(87), 285-297.
5. Мозолєв, 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>.
6. Андрєєва, О., Бишевець, Н., Кашуба, В., Гакман, А., Григус, І. (2023). Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційної освіти. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 8(2), 75–81.
7. 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.

Розізнаний Михайло Олександрович,

студент групи ФК-11Б

спеціальності А4 Середня освіта (фізична культура),

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,

Науковий керівник

Мозолєв Олександр Михайлович,

професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології,

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

доктор педагогічних наук, професор

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки та звичок, спрямована на зміцнення імунітету, профілактику захворювань та досягнення довголіття. Він передбачає гармонійне поєднання раціонального

харчування, оптимальної фізичної активності, якісного сну та відсутності шкідливих звичок. Фізична культура є фундаментом здорового способу життя молоді забезпечуючи оптимальний руховий режим [1]. Регулярні фізичні навантаження покращують фізичний, психічний та емоційний стан знижуючи рівень стресу та тривожності. Заняття спортом та іншими видами рухової активності розвиває в молоді соціальні компетенції, самодисципліну та відповідальність, формуючи стійку ціннісну систему яка допомагає уникати шкідливих звичок і досягати успіхів у навчанні.

Мета статті – розкрити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Результати дослідження. Здоров'я людини приблизно на 50% залежить від способу життя тоді як спадковість, стан довкілля та медичне обслуговування мають менший вплив (по 10–25%). Ведення здорового способу життя базується на особистісно значущому виборі людини, яка надає перевагу таким цінностям як: зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя [2].

До основних чинників, що впливають на ведення здорового способу життя відносять:

- фізичну активність;
- раціональне харчування;
- режим сну та відпочинку;
- особистісну гігієну та загартування;
- психоемоційний стан;
- відмову від шкідливих звичок.

Фізична активність є основою, на якій ґрунтується здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність - один з ключових чинників у підтримці здоров'я а регулярність фізичних навантажень – один із основних профілактичних заходів у запобіганні захворювань. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем корекції постави та профілактиці метаболічних порушень. Фізична активність є найкращим засобом активного відпочинку, що дозволяє зняти розумову втому після навчального процесу. Особливості фізичного навантаження різняться від віку, рівня фізичної підготовки, а також загального стану здоров'я [3]. Але необхідно розуміти, що у молоді необхідно формувати навик заняття фізичною культурою змалечку, поступово збільшувати фізичне навантаження та час рухової активності.

Раціональне харчування – це вживання різноманітної та збалансованої їжі, яка забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами. Білки потрібні для росту і відновлення тканин (м'ясо, риба, яйця, бобові). Жири дають енергію та підтримують роботу мозку (рослинні олії, горіхи, риба). Вуглеводи - основне джерело енергії (крупи, хліб, фрукти). Важливі також вітаміни та мінерали (овочі, фрукти, зелень). Рекомендується харчуватися 3-4 рази на день, не пропускати сніданок, обмежувати себе від шкідливої їжі такої як фастфуд, солодощі та газовані напої, а також пити достатню кількість води (приблизно 1,5-2 л на добу) [4].

Режим сну та відпочинку. Сон – це природний стан організму, під час якого знижується активність, а тіло й мозок відновлюють сили та енергію. Відпочинок – це період, коли людина припиняє активну діяльність, щоб відновити фізичні й психічні ресурси (може бути активний або пасивний). Сон і відпочинок є

необхідними для відновлення фізичних і психічних сил. Молодим людям потрібно в середньому 7–9 годин сну щодня. Недосипання призводить до втоми, зниження уваги, погіршення пам'яті та імунітету. Важливо дотримуватись стабільного режиму: лягати і прокидатися в один і той самий час. Перед сном бажано уникати гаджетів і важкої їжі. Відпочинок має бути активним і пасивним: прогулянки, спорт, хобі допомагають зняти напруження [3; 5].

Особиста гігієна та загартування. Особиста гігієна – це система правил догляду за тілом для збереження здоров'я. Щоденний душ, миття рук, догляд за зубами (2 рази на день), чистий одяг – основа профілактики хвороб. Важливо також підтримувати чистоту житла і робочого місця. Загартування – це поступове привчання організму до впливу природних факторів (холоду, повітря, води). Контрастний душ, обливання, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи. Воно зміцнює імунітет, підвищує витривалість і стійкість до захворювань [6].

Психоемоційний стан – це загальний стан психіки людини, який відображає її емоції, настрої, рівень стресу та внутрішнє самопочуття. Він впливає на поведінку, мислення, працездатність і здоров'я людини. Психоемоційне здоров'я впливає на загальне самопочуття та поведінку людини. Важливо вміти керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом і конфліктами. Позитивне мислення, підтримка друзів і родини, хобі сприяють гарному настрою. Перевтома, постійний стрес або тривога можуть призводити до проблем зі здоров'ям. Рекомендується дотримуватись балансу між навчанням і відпочинком, а при потребі звертатися до психолога [7].

Відмова від шкідливих звичок. Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотиків) негативно впливають на всі системи організму. Куріння шкодить легеням і серцю. Алкоголь порушує роботу мозку, печінки та нервової системи. Наркотики викликають залежність і руйнують здоров'я. Відмова від цих звичок сприяє довголіттю, покращує фізичну форму, працездатність і якість життя.

Висновки. Сучасна молодь проводить багато часу за гаджетами, що веде до малорухливого способу життя саме тому фізична активність, раціональне харчування, дотримання режиму сну та відпочинку, стабільний психоемоційний стан, особиста гігієна, загартовування та відмова від шкідливих звичок є ключовими факторами у формуванні здорового способу життя молоді.

Література

1. Щербаченко, А., & Філіпцова, К. (2025). Фізична культура як основа гармонійного розвитку дитини та формування здорового способу життя. *Матеріали конференції МЦНД*, (31.10. 2025; Вінниця, Україна), 647-655.
2. Марченко, О., & Бричук, М. (2023). Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 62-69.
3. Мозолєв, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навчальний посібник, Хмельницький : ХГПА, 162 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1446>
4. Годун, Н. І. (2016). Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. *Молодий вчений*, (1), 46.
5. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliexsiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in

Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI: [10.13189/ujph.2024.120219](https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219)

6. Мохоньок, З. (2019). Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (4), 299-307.

7. Воронова, В., Ковальчук, В., & Велько, К. (2025). Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 3(1), 30-38.

Сікорський Ілля Русланович,
студент групи ФК-31

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:

Мисів Володимир Михайлович,
професор кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИЙ ЗАХОДІВ

Вступ. Однією з найбільш ефективною формою організації відпочинку та оздоровлення школярів є проведення туристських заходів в яких поєднуються помірні фізичні навантаження та заходи з оздоровлення учнів. Оздоровчий ефект спортивно-оздоровчого туризму полягає в позитивному впливі на організм школярів факторів природи в поєднанні із загальною активною м'язовою діяльністю, що сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартовуванню організму [1]. Науковцями доведено, що проведення оздоровчих туристичних заходів дають учням заряд бадьорості та енергії, знімають психічні навантаження, підвищують працездатність функціональних систем організму, позитивно впливають на розвиток рухових якостей, підвищують фізичну підготовленість дітей і рівень загартованості їх організму [1-3].

Мета статті – розкрити зміст спортивно-оздоровчого туризму в школі.

Результати дослідження. Спортивно-оздоровчий туризм реалізується як один із засобів рекреації, як комплекс засобів фізичного виховання, як засіб підвищення функціональних резервів і загартовування організму школярів. На сучасному етапі розвитку освіти школярів спортивно-оздоровчий туризм, як обов'язковий елемент, не увійшов у систему навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Він залишається як варіативний елемент, що доповнює зміст позакласної роботи школи.

Сучасні дослідження проблем запровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей шкільного віку носять розрізнений характер. Дослідники відмічають, що урочна форма проведення фізичного виховання школярів не дозволяє в повному обсязі розкрити потенціал спортивно-оздоровчого туризму.

Засобами спортивно-оздоровчого туризму в школі є:

- прогулянки та екскурсії на свіжому повітрі;
- дозовані фізичні навантаження у вигляді пішохідних прогулянок по розмічених маршрутах;
- прогулянки, походи і подорожі вихідного дня різної цільової спрямованості (рекреаційні, тренувальні, оздоровчі, пізнавальні, краєзнавчі тощо);
- ступеневі і категорійні туристсько-спортивні походи;
- туристські зльоти;
- змагання з техніки туризму, орієнтування, туристського багатоборства, спортивного скелелазіння;
- дні туризму в школі;
- літні оздоровчі зміни туристської спрямованості;
- туристські фестивалі, свята та розваги;
- туристські експедиції і робота краєзнавчих загонів;
- спеціальні завдання і фізичні вправи з орієнтування на місцевості;
- туристські вправи з розвитку навичок елементарного скелелазіння й альпінізму;
- вправи з оволодіння технікою пересування в пішохідних, лижних, велосипедних, гірських, водних прогулянках і походах;
- вправи з техніки і тактики подолання природних перешкод;
- вправи з техніки і тактики рятувальних робіт;
- вправи з надання долікарської допомоги [4].

Науковці та педагоги вказують, що в зміст уроку фізичної культури доцільно впровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму. Це вправи в подоланні природних перешкод, ходьба з рюкзаком, ігрові завдання туристської спрямованості, вправи на орієнтування, туристські естафети, рухливі туристські ігри [5-6].

Засоби туризму в поєднанні з фізичними вправами, екскурсіями та краєзнавством широко застосовуються під час літнього оздоровлення школярів у спортивно-оздоровчих таборах. Однією з головних засобів в організації спортивно-оздоровчого туризму є походи. Спортивно-оздоровчий поход – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом. Спортивно-оздоровчі походи вимагають сформованості комплексу взаємопов'язаних теоретичних та технічних знань, необхідного рівня психологічної, фізичної, тактико-технічної підготовленості, дозволяють підготувати учнів до подолання труднощів туристичної подорожі, розвивають вміння діяти у команді, формують прикладні рухові навички та вмінням організувати життєдіяльність туристичної групи у природному середовищі. Така підготовка дозволяє туристу відчувати впевненість у своїх силах, приймати адекватні рішення, правильно діяти в нестандартних умовах, орієнтуватись на незнайомій місцевості, долати природні перешкоди, організувати свій побут та відпочинок [7].

Висновки. Отже, заходи спортивно-оздоровчого туризму є цікавими і розвивальними для учнів шкіл. Організація і проведення спортивно-оздоровчого туризму в школі потребує цілеспрямованої діяльності адміністрації школи та вчителів фізичної культури. Вони спрямовані на всебічний інтелектуальний і

фізичний розвиток школярів, формування в них культури здоров'язбереження та норм поведінки в природному середовищі.

Література

1. Мозолев, О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
2. Долинська, О., & Шоробура, І. (2024). Сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: географія*, 56(1), 129-135.
3. Mozolev, O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (12) 99-106.
4. Шевцов, В.О. (2020). Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації. Тези доповідей XIII Всеукраїнської наукової конференції*, 300.
5. Агафонов, М.О. (2023). Проблеми та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Кваліфікаційна робота. *Вінницький національний аграрний університет*, 98 с.
6. Адамовський, К.А., & Мозолев, О.М. (2023). Спортивно-оздоровчий потенціал водного туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 6-9.
7. Мозолев, О.М. (2025). Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності ІЗ «Туризм і рекреація» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 82 с.

Сірий Олександр Михайлович,
старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання,
Хмельницького університету управління та права
імені Леоніда Юзькова

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вступ. У сучасній фітнес індустрії існує велика кількість різних напрямів та видів фітнесу та оздоровчих програм. Засобами масової інформації та за допомогою інтернет ресурсів підтримується інтерес до нових видів рухової активності і на цій хвилі широко пропагується здоровий спосіб життя, реалізується перехід від простого інтересу до потреби регулярно займатися різними видами рухової активності. Завдяки своїй доступності та широкого розповсюдження інформації щодо оздоровчого ефекту фітнес програм у людей формується новий погляд на культуру збереження та покращення власного стану здоров'я [1]. Більша частина сучасних оздоровчих технологій пов'язана саме з

використанням фітнес програм. Найбільший інтерес та актуальність для кожної людини представляють індивідуальні програми, які враховує вікові, гендерні, фізичні та психологічні особливості людини, що вирішила займатись фітнесом.

Мета статті – надати загальну характеристику сучасним фітнес програмам оздоровчої спрямованості.

Результати дослідження. Сьогодні у сфері оздоровчих технологій з'являється велика кількість фітнес-програм, що враховують бажання широких верств населення, є доступними та популярними. Заняття різними видами фітнесу ефективно впливають на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан людини. Прогрес не стоїть на місці, з'являються нові тренажери та обладнання, підвищується конкуренція між навчальними фітнес програмами. За такої конкуренції відсвіаються застарілі програми та на їх місці з'являються нові, більше ефективні варіанти оздоровчих програм.

Кожна людина визначає свої мотиви щодо занять фітнесом. Водночас, необхідно зазначити, що всі оздоровчі фітнес програми вирішують схожі завдання. До них належать:

- гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток, людей, що займаються фітнесом;
- покращення самопочуття та зміцнення здоров'я;
- можливість самопізнання та самореалізації через заняття фізичними правами;
- вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок;
- можливість вільного вибору виду діяльності та організаційної форми занять відповідно до особистих уподобань;
- підвищення мотивації до регулярних занять фізичною активністю, формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних поглядів та креативного мислення [2].

Сучасні фітнес-технології являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопроеграми, програми силового характеру, програми «Mind Body» («Розумне тіло») та ін.

До програм аеробного спрямування відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аква-фітнес.

Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (бодібілдинг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гириями тощо). Програми «Mind Body» (тай-чі, ци-фітнес, фітнес-йога, система Джозефа Пілатеса, фітбол, бодіфлекс) регулюють психічний стан людини, покращують такі фізичні якості людини як сила, гнучкість, здатність до утримання рівноваги, координацію рухів тощо [3].

У сучасному освітньому просторі постійно ведеться пошук найбільш ефективних засобів збереження здоров'я та підвищення рухової активності

школярів. Вчителі фізичної культури зазначають, що фітнес технології володіють великими потенційними можливостями для організації здорового способу життя учнів. Сучасні діти мають доступ до великого обсягу інформації завдяки телебаченню та інтернету. Нові, яскраві й різноманітні види рухової активності приваблюють їхню увагу та стимулюють інтерес до занять фітнесом.

Впровадження та використання сучасних фітнес-технологій в освітньому процесі шкіл дозволяє в комплексі вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання. Існує велике різноманіття видів фітнесу (танцювальний, силовий, аеробної спрямованості, на розвиток гнучкості і розслаблення). Їх ефективність полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань. Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що також емоційно надихає і підвищує інтерес до них [4].

З початком російської агресії проти народу України заклади освіти були вимушені перейти на дистанційну та змішану форму навчання, що потребувало нових підходів до методики організації занять, модернізацію існуючих технологій навчання та розробку нових механізмів ефективної співпраці між вчителем та учнем. Виникла потреба у розробці нових фітнес програм дистанційного навчання, які були спрямовані на збереження психічного і фізичного здоров'я учнів і сприяли підтриманню їх рухової активності. Такими програмами стали: «Way to a Healthy Life» (Шлях до здорового життя) та «Health and Development during War» (Здоров'я та розвиток під час війни) [5]. Дані програми давали змогу зробити заняття гнучкими й варіативними, здійснити індивідуальний підхід до кожного учня, що сприяло підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану.

Висновки. Рухова активність людини є одним з головних факторів, що визначають рівень її фізичного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму, сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я. Впровадження сучасних фітнес-технологій в навчальний процес сприяють підвищенню інтересу молоді до занять фізичними вправами, активізації їх рухової активності, ведення здорового способу життя та формуванню культури здоров'я.

Література

1. Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., ... & 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, 917-924.
2. Прокопенко, К. (2025). Загальна характеристика фітнес технологій у системі фізичної культури. *НАУКА. ОСВІТА. МОЛОДЬ*. 254-258.
3. Шинкарьова, О.Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник. Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 106 с.

4. Хмара М.А. Мозолев О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1444>

5. Mozolev, O., Khmara, M., & Bodnar, A. (2025). Analysis of the Effectiveness of Fitness Programs «Health and Development during War» on the Physical and Mental Health of Students. *Pedagogical Discourse*, (37), 77-92. [doi: 10.31475/ped.dys.2025.37.12](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2025.37.12)

*Цимбалюк Світлана Миколаївна,
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ДІАГНОСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Багато наукових досліджень [1-5] показують, що за останні десять років в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Серед основних причин цього явища дослідники виділяють довготривалий процес різноманітних обмежень в проведенні занять з фізичної культури, пов'язаних з карантинном COVID-19 та початком війни. Часті переходи на дистанційну форму навчання, обмеження в проведенні планових занять та масових спортивних заходів вимусили вчителів фізичної культури максимально адаптуватись до нових умов організації освітнього процесу. Через велику переважність вчителя загальноосвітніх закладів не приділяють особливу увагу самопочуттю та функціональному стану учнів.

Мета статті – розкрити зміст діагностики функціонального стану учнів перед початком занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Поняття функціонального стану людини широко використовується у фізіології, нейрофізіології, психології, тощо. Функціональний стан є неодмінною складовою будь-якої діяльності. А ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану. Для оцінювання функціонального стану використовують такі методи оцінки: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, індекси Руф'є, Робінсона, спірометрія тощо. Порушення функціонального стану може бути раннім індикатором хронічних захворювань.

На основі аналізу наукових джерел та узагальнення практичного досвіду В.О. Кашубою та Н.М. Гончаровою було доведено, що серед простих і легко доступних показників, найбільш інформативними є: індекс Робінсона, індекс Руф'є, індекс Кетле, індекс Скібінського та індекс потужності В.А. Шаповалової [6].

Упродовж останніх років навчання школярів України тривали проміжки часу відбувалось в онлайн-режимі під час пандемії COVID-19 та російсько-української війни. Як наслідок, в учнів шкіл спостерігався процес розвитку гіподинамії. Це стало одним із суттєвих факторів зниження морфо-

функціональних показників фізичного розвитку та фізіологічних резервів організму учнів [2; 3].

В сучасних умовах постійного стресу населення країни, зокрема і учнів шкіл, перед медичними працівниками та освітянами постає завдання пошуку шляху діагностики функціонального стану з метою подальшого збереження та відновлення фізичного та ментального здоров'я здобувачів освіти. Тому постає необхідність застосування широкого спектру засобів і методів функціональної діагностики які є ефективними, а інколи – і єдиними для визначення стану здоров'я учнів в період дистанційного навчання та переходу до традиційних методик проведення занять. Виникає необхідність для перегляду наявних підходів до організації та методики здійснення педагогічного контролю на заняттях з фізичної культури [5].

На думку фахівців фізичної культури необхідно більше приділяти увагу зовнішнім ознакам самопочуття учнів перед початком занять, оскільки опитування не завжди дає об'єктивну оцінку. До зовнішніх ознак поганого самопочуття учнів перед початком уроків з фізичної культури можна віднести:

- неадекватна поведінка;
- загальмованість реакцій;
- невпевненість в діях;
- слабкість;
- нежить і кашель;
- втрата відчуття простору та часу;
- блідий зовнішній вигляд;
- слізливість та почервоніння очей;
- надмірна пітливість;
- часте дихання;
- позови до блювоти.

Від раптового погіршення самопочуття учнів не застрахований жодний вчитель. Значна частина вчителів вже стикалася з подібною ситуацією: учень раптово відчуває себе погано – на перерві чи на уроці – і навіть втрачає свідомість. За законом «Про освіту», педагоги та адміністрація школи несуть відповідальність за життя та стан здоров'я учнів – під час уроку, перерви або екскурсії. Отже, як потрібно реагувати у цьому випадку:

1. Вчитель повинен вміти надати домедичну допомогу, особливо коли від його дій залежить життя і наслідки для здоров'я учня.

2. Не варто надавати домедичну допомогу, якщо вчитель не знає, що необхідно робити і не має спеціальної підготовки.

3. Головне завдання вчителя під час втрати свідомості учня або травмування – зробити усе, щоб дитина своєчасно отримала невідкладну медичну допомогу.

4. Якщо цього вимагають обставини, вчитель викликайте швидку допомогу і обов'язково отримайте дозвіл батьків на госпіталізацію дитини, а також повідомте адміністрацію школи і того, хто відповідає за подібні ситуації в закладі.

5. У жодному разі вчитель не може давати пігулки учням. Він не знає, чи є в дітей алергія, патологічні захворювання тощо.

6. Вчитель не може ставити діагнози та виявляти причини болю.
7. Не намагатись власними силами виправити будь-які травми чи переносити зомлілу дитину кудись.
8. Вчитель можете перевірити пульс та облаштувати зручне місце для учня до прибуття медиків.

Висновки. Отже, від вміння вчителя встановлювати функціональний стан готовності учнів до занять фізичною культурою, систематичного контролю за їх поведінкою під час занять залежить не лише досягнення мети заняття а й здоров'я здобувачі освіти. Не менш важливим є вміння правильно реагувати на нестандартні ситуації поганого самопочуття та втрати свідомості учня під час занять. Збереження здоров'я учнів є головною метою всіх занять з фізичної культури в школі.

Література

1. 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*, 20 (6), 3280 – 3287. DOI:[10.7752/jpes.2020.s6445](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445)
2. Коцур, Н. І., Палієнко, О. А., & Гордієнко, О. І. (2025). Діагностика стану фізичного здоров'я дітей і підлітків за морфо-функціональними показниками в умовах воєнного стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (18). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15638435>
3. Мозолєв, 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>
4. Пустовалов, В., Усатова, І., Король, Т., Супрунович, В., & Халявка, Р. (2025). Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(4), 61-67. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i4-008
5. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Alieksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. <https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219>
6. Кашуба, В.О., & Гончарова, Н.М. (2010). Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 71-4.

Секція 5. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців

Керівник секції Мельников 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
кандидат педагогічних наук, доцент*

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Вступ. Сучасні умови функціонування сектору безпеки та оборони України, зокрема в умовах воєнного стану, висувають підвищені вимоги до рівня фізичної, психологічної та професійної підготовленості майбутніх офіцерів. Фізична підготовка курсантів військових закладів освіти сьогодні розглядається не лише як складова професійної освіти, а як ключовий чинник формування готовності до виконання службово-бойових завдань у реальних екстремальних умовах.

Мета статті – висвітлити напрямки впровадження інноваційних технологій у процес фізичної підготовки курсантів.

Результати дослідження. Проблематика впровадження інноваційних технологій у процес фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти у сучасній українській науці розглядається як багатомірне педагогічне явище, що виходить за межі простого технічного оновлення навчально-тренувальної бази. Йдеться не лише про запровадження нових пристроїв чи тренажерів, а про глибинну трансформацію змісту, форм і методів навчання, спрямовану на підвищення якості військово-прикладної підготовки, формування компетентностей саморегуляції, витривалості, лідерства та адаптивності до стресових ситуацій. Інновація у цьому контексті трактується як цілісний педагогічно-технологічний процес, який змінює логіку побудови занять, підходить до контролю, оцінювання та забезпечення безпеки фізичної діяльності [1].

Методологічна основа цієї системи є міждисциплінарною: вона охоплює знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, психології та педагогіки, що забезпечує комплексний підхід до розвитку військовослужбовця. Таке трактування інновації створює нову методичну рамку доказовості: кожне нововведення має проходити повний цикл верифікації від попереднього проектування до статистично підтвердженої оцінки результативності. Це означає необхідність застосування методів порівняльного аналізу, контрольних груп, тестування до і після експерименту, а також вимірювання психофізіологічних показників курсантів. Лише після підтвердження ефективності на експериментальному рівні інновація може бути масштабована на рівень військового закладу освіти [2].

Фізична підготовка у військових закладах істотно відрізняється від цивільної системи фізичного виховання, вона має враховувати особливості військової служби – підвищене фізичне навантаження, екстремальні умови діяльності, необхідність швидкого реагування та командної взаємодії [3]. У зв'язку з цим стандарти навчання повинні бути адаптовані до вимог професійної діяльності, а методичні рішення інтегрувати навчальні, тренувальні та психологічні компоненти у безперервний цикл підготовки. Цей принцип «циклічної єдності» дозволяє забезпечити поступове формування стійких фізичних і морально-вольових якостей та підвищити ефективність контролю за динамікою результатів [2].

З методичної точки зору, концепція задає чіткі критерії відбору інноваційних технологій для військової підготовки, до них належать:

- 1) воєнно-прикладна релевантність цілей (тобто їх безпосередній зв'язок із завданнями служби);
- 2) безпечність і медичний супровід під час упровадження;
- 3) ресурсна доцільність (мобільність і економічність засобів);
- 4) цифрова персоналізація навантажень за допомогою сенсорів і відеоаналітики;
- 5) обов'язкова вимірюваність ефектів за нормативними показниками й психофізіологічними індикаторами (частота серцевих скорочень, HRV, швидкість відновлення тощо) [3; 4].

Варто зауважити, ефективність фізичної підготовки курсантів в умовах воєнного стану зумовлена не стільки оновленням окремих вправ чи нормативів, скільки глибокою реорганізацією місця фізичної підготовки у структурі бойового та освітнього процесу. Тренувальний процес має бути максимально наближений до реалій служби: графік занять, зміст контрольних перевірок, календар змагань і система оцінювання повинні узгоджуватися з добовим режимом і завданнями курсантів [3].

По суті, локальні інновації без системної інтеграції у навчальний процес не забезпечують стійкого ефекту. Використання нових тренажерів або VR-сценаріїв як «доповнення» до застарілої програми не формує довготривалої професійної готовності, оскільки не змінює структуру навчального циклу. Саме тому планування інновацій має розпочинатися не з упровадження окремих технічних засобів, а з методичного переосмислення змісту, структури та алгоритму фізичної підготовки у військових закладах освіти [5].

Упровадження інновацій у фізичну підготовку курсантів передбачає не тільки технологічний, а й організаційний, психологічний і педагогічний вимір. Йдеться про створення цілісної системи, у якій інновація не є разовою ініціативою, а стає стійким елементом освітнього середовища ВВНЗ, спрямованим на розвиток фізичної, інтелектуальної та емоційно-вольової готовності майбутніх офіцерів [6]. В умовах воєнного конфлікту тренувальні програми мають моделювати критичні для поля бою навички: переміщення у спорядженні, орієнтування в обмеженому просторі, дії під вогневим і когнітивним стресом; саме для цього доцільні VR-сценарії, сенсори руху та сучасні системи відео/біоаналізу, які надають безпечну, але реалістичну і повторювану практику. Психологічний аспект вважається не другорядним, а вмонтованим у фізичну підготовку: через структуру інтервалів, дихальні

протоколи, групові/командні вправи та контроль суб'єктивного навантаження формуються стресостійкістю і саморегуляція курсантів [7].

Ключовою особливістю інновацій у фізичній підготовці є їх контрольно-вимірковий характер, який забезпечує об'єктивність, доказовість та керованість навчального процесу. Цифровізація підготовки має не лише інформативне, а насамперед аналітико-регуляторне призначення, адже дозволяє здійснювати постійний моніторинг фізичного стану курсантів та оперативну корекцію навчально-тренувальних програм. Використання відеоаналітики техніки рухів, спеціалізованих програмних комплексів, а також носимих сенсорів для вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і варіабельності серцевого ритму (HRV) створює можливість формування персоналізованих профілів навантажень і відновлення, що, у свою чергу, сприяє оптимізації фізичного розвитку, підвищенню ефективності тренувань та зниженню ризику травматизму [3; 7].

Отже, сучасна методика інтеграції інноваційних технологій у фізичну підготовку курсантів базується на поєднанні трьох ключових принципів: доказовості (систематичне вимірювання й аналіз результатів), безпеки (медико-психологічний контроль на всіх етапах) та гнучкої модульності (адаптація технологій до конкретних цілей і контингенту).

Висновки. Впровадження інноваційних технологій у процес фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти є стратегічним напрямом модернізації військово-професійної освіти. Методичні основи цього процесу ґрунтуються на системному поєднанні традиційних засобів підготовки з цифровими, сенсорними, імерсивними та реабілітаційними технологіями, спрямованими на підвищення ефективності, безпеки й наукової обґрунтованості навчально-тренувального процесу.

Література

1. Кириченко, А.В., & Петренко, С.П. (2025). Напрями оптимізації фізичної підготовки курсантів Міністерства внутрішніх справ України в умовах сьогодення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*, 2(89), 429-433.
2. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288.
3. Багас, О.П., Ковальчук, В.О., & Терюханова, А.С. (2025). Методичні основи впровадження інноваційних технологій у процес фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти. *Суспільство та національні інтереси*, 12(20), 76-87.
4. Ягупов, В. В.(2025). Зміст фізичного виховання військовослужбовців і необхідність його оптимізації. *Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (21-22 лютого 2025 р. м.Львів) «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових»*, 242-245.
5. Ковальчук, Р.В., Пономаренко, С.А. (2025). Вдосконалення організації та змісту занять з фізичної підготовки у військових колективах. *Суспільство та національні інтереси*, 12(20), 407-416.
6. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії*

7. Шинкарук, В. О., Рефель, В. І., & Ткаченко, П. (2024). Організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі. *Академічні візії*, 34, 1-6.

Біланюк Артем Віталійович,
курсант факультету безпеки державного кордону,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Науковий керівник:

Шинкарук Віктор Олександрович,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Питання відновлення фізичного та психологічного стану військовослужбовців після поранень стає дедалі більш актуальним. Це зумовлено збільшенням кількості осіб, які потребують комплексної реабілітації та поступового повернення до звичного соціального життя. Серед різних підходів до відновлення окреме місце займає адаптивний спорт, який розглядається як складова фізкультурно-спортивної реабілітації. Стандартні методи відновлення не завжди враховують індивідуальні особливості військовослужбовців, їхній фізичний стан та емоційні потреби. Через це виникає необхідність у більш гнучких формах реабілітації, які одночасно допомагають відновлювати рухові функції, покращувати самопочуття та сприяти соціальній адаптації [1]. У цьому контексті адаптивний спорт виконує не лише роль фізичної активності, а й виступає засобом психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

Метою статті є встановлення ролі адаптивного спорту у процесі відновлення фізичного та психологічного стану військовослужбовців після поранень та подальшої соціальної адаптації.

Результати досліджень. Адаптивний спорт є важливою складовою сучасної фізичної культури і одним із реальних способів відновлення для людей із різними фізичними обмеженнями. Його суть полягає в тому, що звичайні фізичні вправи та спортивні активності підлаштовуються під можливості конкретної людини з урахуванням її стану здоров'я. У випадку поранених військовослужбовців це має особливе значення, оскільки дозволяє поступово повертати фізичну активність і загальний рівень працездатності [2, с. 27].

Під час реабілітації важливо враховувати, що кожна ситуація є індивідуальною: різний характер поранень, рівень фізичної підготовки, вік та загальний стан організму. Через це підхід до відновлення не може бути однаковим для всіх. Зазвичай для кожного пацієнта складають окрему програму занять, яка поступово допомагає відновлювати рухові функції, витривалість і загальний фізичний стан.

Окрему увагу необхідно звернути на психологічний аспект. Після бойових травм військовослужбовці часто стикаються з тривожністю, зниженням мотивації або емоційною нестабільністю. У такій ситуації заняття адаптивним спортом допомагають поступово вирівняти емоційний стан, повернути впевненість у собі та відчуті контроль над власним тілом і життям. Крім того, під час тренувань людина знову починає більше спілкуватися й взаємодіяти з іншими, що сприяє соціальній адаптації. Регулярна фізична активність має комплексний вплив на організм. Зокрема, покращується робота серцево-судинної, дихальної та нервової систем, відновлюється м'язова сила, рухливість суглобів і координація рухів. Це особливо важливо для тих, хто тривалий час перебував у стані обмеженої рухливості або проходив довготривале лікування.

У процесі реабілітації застосовують різні види адаптивного спорту, серед яких баскетбол на візках, бочча, настільний теніс, плавання та легка атлетика. Їх підбирають індивідуально, з урахуванням фізичних можливостей людини. Самі заняття зазвичай будуються поетапно: спочатку проводиться розминка, далі – основна частина з виконанням вправ, і на завершення – легке відновлення, щоб організм міг поступово повернутися до звичного стану [3, с. 27].

Включення адаптивного спорту до програм реабілітації дає помітний позитивний ефект. Це проявляється не лише у покращенні фізичного стану ветеранів, а й у нормалізації їхнього психоемоційного самопочуття. Крім того, такі заняття сприяють формуванню відчуття підтримки, єдності та взаєморозуміння між учасниками. Завдяки цьому ветерани поступово відновлюють не тільки фізичну форму, а й віру в себе, розширюють коло спілкування та легше повертаються до активного життя в суспільстві.

Водночас адаптивний спорт має вагомe значення і для психологічного відновлення, оскільки допомагає краще справлятися з наслідками бойового досвіду, зокрема тривожністю, депресивними станами чи проявами посттравматичного стресового розладу. Регулярні заняття сприяють підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних можливостях і загальному покращенню емоційного стану. Не менш важливо й те, що спорт створює умови для соціалізації – людина поступово відновлює комунікацію, відчуває підтримку і знову включається в активне соціальне життя.

Фізкультурно-спортивна реабілітація загалом розглядається як система спеціально підібраних заходів, що базуються на використанні фізичних вправ і спрямовані на відновлення або часткову компенсацію порушених функцій організму. Для військовослужбовців після поранень це має особливе значення. Як показує практика, як індивідуальні види активності (плавання, скандинавська ходьба, біг, стрільба з лука), так і командні (баскетбол або регбі на візках, волейбол сидячи, бочча) позитивно впливають на загальний стан здоров'я, підвищують витривалість, допомагають краще справлятися зі стресом і в цілому покращують якість життя ветеранів [4, с. 178].

У сучасних умовах розвитку системи реабілітації в Україні все більшої актуальності набуває впровадження державних ініціатив, спрямованих на підтримку ветеранів. Зокрема, у межах реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору до 2030 року було започатковано флагманський проєкт «Розвиток спорту для ветеранів». Наразі він впроваджується у кількох регіонах, серед яких Дніпро, Львів, Вінниця, Миколаїв

та Київ, а в найближчі роки передбачено його розширення на всю територію України.

Суть цього проєкту полягає не лише у популяризації спорту, а й у створенні цілісної системи залучення ветеранів, учасників бойових дій та членів їхніх родин до фізичної активності, зокрема до адаптивних видів спорту. Паралельно приділяється увага розвитку безбар'єрної спортивної інфраструктури в громадах, щоб зробити заняття доступними для людей з різними фізичними можливостями. Важливим напрямом є і підготовка спеціалістів –тренерів, які працюють саме з ветеранами [5, с. 115].

Помітну роль у популяризації цього напрямку відіграють «Ігри Нескорених», де українські ветерани беруть участь із 2017 року. У 2025 році на цих змаганнях Україну представляли наші військовослужбовців, які змогли здобути 32 медалі. Такі результати не лише демонструють спортивні досягнення, а й показують важливість цього напрямку для мотивації та психологічного відновлення учасників бойових дій.

Водночас в Україні поступово розширюється інфраструктура для занять адаптивним спортом. У межах різних державних і соціальних програм, зокрема ініціативи «Активні парки – нестримні», відкриваються адаптивні клуби, де ветерани можуть займатися фізичною активністю та проходити етапи відновлення. Такі клуби вже працюють у багатьох регіонах країни та в Києві, і їх кількість поступово збільшується. У них проводять заняття з різних напрямів: адаптивного фітнесу, плавання, функціональних тренувань, легкої та важкої атлетики, стрільби з лука, скандинавської ходьби, а також командних видів спорту, таких як баскетбол на візках і волейбол сидячи [6, с. 245].

Висновки. Адаптивний спорт є одним із найефективніших засобів відновлення після поранень, адже він одночасно впливає і на фізичний стан, і на психологічне самопочуття. Для військовослужбовців це має особливе значення, бо допомагає не тільки відновити рухову активність, а й поступово повернутися до звичного ритму життя. Окрім цього, заняття спортом допомагають зменшити емоційну напругу, краще справлятися зі стресом і поступово підвищують впевненість у собі. Також варто відзначити соціальний аспект, адже спільні тренування сприяють спілкуванню та поверненню людини до активної взаємодії з оточенням. Таким чином, адаптивний спорт виконує не лише відновлювальну, а й соціально важливу функцію, допомагаючи людині повернутися до повноцінного життя.

Література

1. Мозолев, О.М., Шинкарук, В.О. (2026). Адаптивне фізичне виховання в умовах інклюзивного суспільства: національні підходи та міжнародний досвід. *Наукові інновації та передові технології*, 1(53), 1211-1220. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1\(53\)-1211-1220](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1(53)-1211-1220)
2. Бочкарев, С. В. (2025). Організація та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військових. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5К(191)), 26–29.
3. Новакова, Л. В., Назарук, В. Л., Давибіда, Н. О., & Безпалова, Н. М. (2025). Адаптивний спорт при порушеннях опорно-рухового апарату. *Медсестринство*, (2), 26–28.

4. Чоботько, М. А. (2026). Адаптивний спорт для ветеранів війни. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств*, 176–180.

5. Кашуба, А. А. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6(179)), 113–117.

6. Базильчук, О. (2025). Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 242–247.

Гриців Марія Степанівна,
*курсантка факультету безпеки державного кордону,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Науковий керівник*
Ковальчук Роман Олександрович,
*заступник начальника кафедри фізичного виховання і спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ

Вступ. Сучасні воєнні конфлікти призводять до значних людських втрат та великої кількості поранених військовослужбовців. У процесі виконання бойових завдань захисники держави часто отримують травми різного ступеня тяжкості, що можуть мати довготривалі наслідки для їхнього здоров'я. Після надання невідкладної медичної допомоги одним із найважливіших етапів відновлення стає реабілітація, спрямована на повернення фізичних можливостей людини та її адаптацію до подальшого життя [1].

Особливе місце у цьому процесі займає фізична реабілітація, яка включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення рухової активності, покращення функціонального стану організму та підвищення якості життя військовослужбовців. Вона дозволяє не лише зменшити негативні наслідки травм, але й сприяє психологічній стабілізації та поверненню військових до активної діяльності [2].

Метою статті є дослідження ролі фізичної реабілітації у процесі відновлення військовослужбовців після отриманих бойових травм, а також аналіз основних методів і підходів, що використовуються для відновлення фізичних функцій організму.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі основні завдання:

- розглянути сутність та значення фізичної реабілітації у відновленні здоров'я військових;
- визначити основні методи та засоби фізичної реабілітації;
- охарактеризувати етапи реабілітаційного процесу;
- встановити роль сучасних технологій у відновленні фізичних можливостей військовослужбовців.

Результати дослідження. У сучасних умовах фізична реабілітація військовослужбовців розглядається як важлива складова системи медичного забезпечення армії. Її ефективність залежить від своєчасності початку відновлювальних заходів, індивідуального підходу до кожного пацієнта, а також застосування сучасних методів та технологій.

Проведений аналіз показує, що бойові травми військовослужбовців мають різноманітний характер і можуть включати мінно-вибухові поранення, вогнепальні ушкодження, опіки, черепно-мозкові травми, а також пошкодження хребта та кінцівок. Кожен із цих видів травм має свої особливості та потребує індивідуального підходу до лікування і подальшого відновлення [3].

Встановлено, що фізична реабілітація є одним із ключових етапів у процесі відновлення після травм. Її основною метою є повернення функціональних можливостей організму, зменшення больових відчуттів, покращення фізичної витривалості та відновлення здатності до самостійного життя.

Важливим елементом реабілітаційного процесу є використання різноманітних методів фізичного впливу. До них належать лікувальна фізична культура, фізіотерапевтичні процедури, масаж, механотерапія, ерготерапія та заняття у водному середовищі. Застосування цих методів сприяє поступовому відновленню рухових функцій, покращенню кровообігу та прискоренню регенерації тканин [4].

Результати дослідження також свідчать про важливість поетапного проведення реабілітації. На початковому етапі основна увага приділяється профілактиці ускладнень та відновленню базових рухів. На наступних етапах відбувається поступове збільшення фізичного навантаження, розвиток сили, витривалості та координації рухів.

Окрему роль у сучасній реабілітації відіграють новітні технології. Зокрема, використання роботизованих тренажерів, екзоскелетів, систем біологічного зворотного зв'язку та технологій віртуальної реальності дозволяє значно підвищити ефективність відновлення рухових функцій. Крім того, важливим фактором успішної реабілітації є мультидисциплінарний підхід, який передбачає співпрацю лікарів, фізичних терапевтів, психологів, ерготерапевтів та інших спеціалістів. Така командна робота дозволяє комплексно вирішувати проблеми, що виникають у процесі відновлення військовослужбовців [5].

Ефективність реабілітаційного процесу значною мірою залежить від своєчасності початку відновлювальних заходів, індивідуального підходу до кожного пацієнта та застосування сучасних методів лікування. Важливим фактором також є комплексний підхід, який передбачає участь різних фахівців у процесі реабілітації.

Сучасні технології відкривають нові можливості для відновлення фізичних функцій організму та значно підвищують ефективність реабілітаційних програм. Їх використання дозволяє прискорити процес адаптації військовослужбовців до повсякденного життя та сприяє їх поверненню до активної діяльності [6].

Висновок. Отже, фізична реабілітація відіграє надзвичайно важливу роль у відновленні здоров'я військовослужбовців після отриманих бойових травм. Вона сприяє поверненню рухових функцій, покращенню фізичного стану та підвищенню якості життя військових. Розвиток системи фізичної реабілітації є одним із важливих напрямів підтримки військовослужбовців, які постраждали

внаслідок бойових дій, та має важливе значення для збереження їхнього здоров'я і працездатності.

Література

1. Мельніков, А., Гороховський, А., & Костян, Я. (2023). Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців. *Молодий вчений*, 11 (123), 23-26.
2. Мозолев, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок*, 12(232), 16-20.
3. Ярцев, Д., Почтарук, М., & Артюшенко, О. (2024). Фізична реабілітація військовослужбовців, які отримали травми під час бойових дій. *Universum*, (15), 384-390.
4. Бай, А.В., Попович, Д.В., Вайда, О.В., Бойко, В.І., Гевко, У.П., Миндзів, К.В., & Гавриленко, А.В. (2025). Застосування фізичної терапії та ерготерапії в процесі відновлення військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом: аналітичний огляд наукової літератури. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 148-152.
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 М.П. Драгоманова*, (3), 63-67.
6. Бідучак, А.С. (2025). Реабілітація військових у країнах світу та в Україні. *Буковинський медичний вісник*, 29(4 (116)), 130-136.

Жиров Дмитро Віталійович,
курсант факультету безпеки державного кордону,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Науковий керівник:

Мельников Андрій Вікторович,
начальник кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
доктор педагогічних наук, доцент

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Вступ. У сучасних умовах військової служби фізична підготовка військовослужбовців набуває особливої актуальності, адже вона безпосередньо пов'язана зі здатністю виконувати бойові завдання в умовах складних і тривалих фізичних навантажень. Саме рівень фізичної підготовленості значною мірою визначає боєздатність підрозділів, їхню витривалість, швидкість реагування та здатність ефективно діяти в умовах стресу і виснаження. Сучасні вимоги до військової служби часто є вищими, ніж можливості стандартних підходів до підготовки, які не завжди повністю відтворюють реальні бойові навантаження. У зв'язку з цим постає потреба в більш глибокому вивченні ролі фізичної підготовки

як чинника збереження боєздатності, особливо в умовах тривалого фізичного та психоемоційного напруження.

Метою статті є визначення ролі фізичної підготовки у збереженні боєздатності військовослужбовців в умовах тривалих фізичних і психічних навантажень.

Результати досліджень. Фізична підготовка військовослужбовців безпосередньо впливає на рівень їхньої боєздатності, оскільки вона є невід'ємною складовою системи бойової підготовки. По суті, саме вона забезпечує готовність особового складу виконувати службово-бойові завдання в умовах значних фізичних і психічних навантажень, які характерні для сучасної військової служби. У цьому контексті фізичну підготовку доцільно розглядати як один із ключових чинників, що визначає ефективність дій підрозділів у реальних умовах.

Зміст фізичної підготовки полягає насамперед у розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців – витривалості, сили, швидкості та координації. Паралельно з цим формується система прикладних рухових навичок, які безпосередньо використовуються у професійній діяльності. Завдяки цьому військовослужбовці здатні довше зберігати працездатність, витримувати інтенсивні навантаження та швидше адаптуватися до змінних умов служби [1].

Фізична підготовка тісно пов'язана з функціональним станом організму та загальною здатністю військовослужбовців виконувати професійні завдання. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяють розвитку витривалості, покращенню обмінних процесів і загальному зміцненню організму. У практичному вимірі це проявляється в тому, що військовослужбовці краще переносять тривалі навантаження та швидше відновлюються після них. Систематична фізична підготовка допомагає підтримувати стабільний функціональний стан організму, знижує ризик перевтоми та підвищує стійкість, що особливо актуально в умовах інтенсивної службової діяльності [2, с. 89].

Практика бойової підготовки свідчить, що підготовка військовослужбовців має комплексний і поетапний характер та максимально наближена до реальних умов сучасного бою. У процесі навчання виконуються різні завдання з підвищеним фізичним навантаженням: тривалі марші, подолання смуг перешкод, дії в складній місцевості, евакуація поранених, а також взаємодія в складі підрозділів. Усе це формує потребу в розвитку витривалості, сили та здатності організму працювати в умовах тривалого напруження [3, с. 44].

Подібний підхід характерний і для практики підготовки підрозділів Збройних Сил України, досвід яких у сучасних бойових діях підтверджує необхідність завчасного планування підготовки та її поділу на два взаємопов'язані етапи – завчасний і безпосередній.

Саме на етапі безпосередньої підготовки основний акцент робиться на закріпленні вже набутих практичних навичок роботи зі зброєю та технікою, відпрацюванні вибору вигідних позицій, облаштуванні місць для ведення стрільби, а також спостереженні й стрільбі в різних умовах місцевості. Паралельно тренуються дії в умовах міської забудови та населених пунктів, елементи розвідки, орієнтування на місцевості, блокування противника та злагоджена взаємодія всередині підрозділу [4].

Окремо відпрацьовуються тривалі пересування, марші, дії в складних умовах рельєфу, особливо в нічний час, а також перенесення вантажів. Важливою складовою підготовки є навчання наданню домедичної допомоги та евакуації поранених з поля бою, що потребує не лише фізичної витривалості, а й високого рівня зібраності та узгодженості дій між військовослужбовцями.

У цілому такий підхід до організації підготовки демонструє максимальне наближення навчального процесу до реальних умов бойових дій, які супроводжуються значними й тривалими фізичними навантаженнями. Саме тому фізична підготовка тут фактично виступає невід'ємною частиною загальної бойової підготовки, оскільки формує здатність діяти в умовах тривалого напруження та швидко адаптуватися до змінної обстановки [5].

Подібні тенденції простежуються і в сучасних підходах до фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах світу. Зокрема, вона давно вийшла за межі просто «спортивних занять» і розглядається як важливий чинник, що забезпечує здатність військових витримувати тривалі фізичні та психологічні навантаження під час служби і бойових дій.

У більшості армій (зокрема США та Великої Британії) основний акцент робиться на витривалості, силі та загальній фізичній підготовці, адже саме ці якості найбільше впливають на здатність людини довго працювати в умовах стресу і втоми. Водночас важливим є не тільки фізичний стан, а й психологічна стійкість – уміння зберігати контроль над собою, діяти рішуче і не втрачати ефективність у складних ситуаціях. Тренування часто максимально наближені до реальних бойових умов. Це можуть бути різні смуги перешкод, марш-кидки, заняття в умовах перевантаження або тренування з елементами стресу. Такий підхід робиться не випадково – він поступово привчає організм до тривалого напруження і допомагає адаптуватися до ситуацій, коли доводиться довго працювати на межі можливостей.

Окремо варто відзначити, що фізична підготовка у сучасних збройних силах є системною і постійною. Військові регулярно проходять тести, займаються фізичними вправами протягом служби, а також беруть участь у спортивних і військово-прикладних заняттях. Це дозволяє не лише підтримувати форму, а й поступово підвищувати рівень витривалості [6, с. 213].

Висновки. Фізична підготовка військовослужбовців є не окремим елементом тренувального процесу, а складовою, що фактично визначає загальну готовність підрозділів до виконання завдань. Її значення проявляється не лише у розвитку фізичних якостей, а й у формуванні здатності діяти стабільно та злагоджено в умовах тривалого напруження. Ефективна підготовка базується на поєднанні регулярних фізичних тренувань і відпрацювання прикладних навичок, максимально наближених до реальних умов служби. Такий підхід дозволяє поступово формувати стійкість організму до навантажень і підвищує загальну надійність виконання завдань у складних ситуаціях. Фізична підготовка інтегрована у систему бойового навчання і спрямована на комплексний розвиток військовослужбовця як фахівця, здатного діяти ефективно в умовах невизначеності та стресу.

Література

1. Кондратенко, В., & Кондратенко, В. (2025). Фізична підготовка до виконання військово-прикладних завдань: проблеми та перспективи розвитку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 271–277.
2. Гнидюк, О. (2025). Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 2(41), 81–94.
3. Бойко, С. С. (2025). Основи системи перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2(187), 42–46.
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. Слюсарчук, О.О. (2025). До питання фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів військової розвідки під час навчально-бойової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 11(198), 200–204.
6. Шлямар, І., & Івахно, О. (2023). Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(163), 208–215.

Ковальчук Роман Олександрович,
заступник начальника кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат психологічних наук, доцент

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВАХ

Вступ. Фізична підготовка є одним із ключових компонентів професійної підготовки військовослужбовців, адже вона забезпечує розвиток необхідних фізичних якостей, витривалості, сили та стійкості до психофізичних навантажень, що виникають у процесі виконання службово-бойових завдань. В умовах сучасних воєнних дій зростає потреба у пошуку нових підходів до організації занять, удосконаленні їх змісту та методики, що дозволить підвищити ефективність підготовки особового складу [1].

Мета статті – аналіз сучасних проблем та пошук шляхи вдосконалення змісту занять з фізичної підготовки у військових колективах.

Результати дослідження. В умовах воєнного стану, коли інтенсивність та непередбачуваність службової діяльності значно підвищуються, традиційні методики фізичної підготовки не завжди забезпечують необхідний рівень розвитку витривалості, швидкості, сили та психологічної стійкості. Зростає потреба в адаптивних, варіативних та функціонально орієнтованих тренувальних програмах, спрямованих на формування компетентностей, безпосередньо необхідних для виконання службово-бойових завдань. Водночас важливим є удосконалення методичного забезпечення, оптимізація навчальних навантажень

та підвищення мотиваційних чинників, що стимулюють військовослужбовців до систематичних занять фізичними вправами [2].

Одним із ключових викликів є невідповідність традиційних програм фізичної підготовки реальним вимогам, що постають перед військовослужбовцями в зоні бойових дій. Значна частина нормативів орієнтована на показники загальної фізичної підготовленості, тоді як бойові завдання вимагають розвитку спеціальних навичок, таких як витривалість під навантаженням, швидкісно-силові якості, стресостійкість та здатність до тривалої роботи в екстремальних умовах. Додаткової уваги потребує проблема розриву між теоретичною моделлю підготовки та реальними операційними вимогами: військовослужбовці нерідко стикаються з ситуаціями, до яких їхня фізична підготовка не дає достатнього практичного підґрунтя. Зокрема, це стосується роботи з важким спорядженням, переміщення по пересіченій місцевості, здійснення евакуаційних заходів чи виконання завдань у середовищі, що постійно змінюється. Окрім того, значний виклик становить нерівномірний рівень підготовленості особового складу, що ускладнює формування оптимальних групових програм, а також недостатня кількість часу, який можна виділити на тренування під час бойового чергування та ротацій. Така ситуація потребує розроблення більш гнучких, адаптивних і конкретно орієнтованих моделей фізичної підготовки, здатних враховувати оперативні потреби та індивідуальні можливості військовослужбовців [3]. У цьому контексті особливо помітною стає нестача сучасної методологічної бази, яка б забезпечувала науково обґрунтоване планування та проведення занять з урахуванням реальних умов служби. Відсутність узгодженого підходу до побудови раціональної системи фізичної підготовки, а також недостатня розробленість педагогічних технологій, що поєднували б традиційні й інноваційні форми тренувань, ускладнюють створення цілісної та ефективної моделі професійно-прикладної підготовки [4, с.56]. У результаті виникає потреба у виробленні єдиної методичної концепції, здатної інтегрувати різні види занять у структуро-вану педагогічну систему, спрямовану на розвиток прикладних фізичних якостей військовослужбовців.

Важливим напрямом оптимізації є удосконалення структури тренувальних занять. Ефективна побудова заняття повинна включати підготовчу, основну та заключну частини, проте їх зміст потребує адаптації відповідно до цілей і умов виконання. Основна частина має зосереджуватися на розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для виконання конкретних службово-бойових завдань: витривалості під навантаженням, силової вибуховості, швидкісної координації та здатності до роботи в умовах стресу. Доцільним є впровадження функціональних тренувальних комплексів, що моделюють реальні бойові ситуації та поєднують елементи силової, швидкісної й координаційної підготовки [5].

Проблемою залишається недостатня індивідуалізація тренувального процесу. У багатьох підрозділах заняття проводяться за уніфікованими програмами, що не враховують різницю у стані здоров'я, рівні підготовленості, віці, досвіді участі в бойових діях чи наявності мікротравм. Це знижує ефективність підготовки, а іноді створює ризик перевантаження та погіршення функціонального стану військовослужбовців. Особливої актуальності набуває

питання адаптації тренувань для військових, які повернулися з ротаций або мають ознаки перенавантаження, виснаження чи психологічного стресу. Оптимізація планування передбачає також індивідуалізацію навантаження шляхом регулярної оцінки функціонального стану військовослужбовців. За допомогою тестувань, моніторингу показників працездатності та самопочуття можливо своєчасно виявляти ознаки перевтоми чи перенавантаження та коригувати тренувальний процес. Такий підхід підвищує ефективність занять і сприяє профілактиці травм [6].

Додатковою складністю постає необхідність поєднання інтенсивної бойової діяльності з систематичною фізичною підготовкою. Нерегулярність графіків, підвищене фізичне та психоемоційне навантаження, брак часу і ресурсів призводять до пропусків занять або зниження їхньої якості. У таких умовах підтримання стабільного тренувального процесу потребує гнучких підходів та ефективного управління режимом служби. Раціональне планування тренувальних занять має ґрунтуватися на принципах періодизації, які дозволяють забезпечити оптимальне співвідношення навантаження та відновлення. У військових підрозділах це передбачає розроблення коротко-і середньострокових планів, що враховують бойові чергування та можливі зміни у розкладі служби. Такий підхід забезпечує цілісність тренувального процесу та дає змогу уникнути перевантаження особового складу в періоди інтенсивної діяльності [5].

Висновки. Організація фізичної підготовки у військових колективах сьогодні стикається з комплексом проблем. Їх подолання вимагає модернізації змісту занять, впровадження адаптивних технологій та підвищення професійної компетентності командирів і викладачів, що забезпечують фізичну підготовку військовослужбовців.

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. Шинкарук, В., Рефель, В., Ткаченко, П. (2024). Організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі. *Академічні візії*, (34), 1-6.
3. 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.
4. Малярєнко, А. П. (2018). Шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки військово-службовців збройних сил України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, (6), 54-58.
5. Ковальчук, Р.В., Пономаренко, С.А. (2025). Вдосконалення організації та змісту занять з фізичної підготовки у військових колективах. *Суспільство та національні інтереси*, 12(20), 407-416.
6. Оніпко, В., Устїловський, Р., & Непомнящий, О. (2025). Впровадження персоналізованих тренувальних програм у фізичну підготовку майбутніх офіцерів: досвід і перспективи. *Витоки педагогічної майстерності*, (36), 177-182.

*Наконечна Ірина Сергіївна,
курсант 411 навчальної групи
факультету забезпечення оперативно-службової діяльності
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
Науковий керівник:
Токовенко Олександр Леонідович,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ВІЙСЬКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Вступ. В умовах сучасного реформування сектору безпеки та оборони України особливо актуальною є проблема підготовки висококваліфікованих офіцерів, здатних ефективно діяти в ризикованих та невизначених ситуаціях. Попри те, що одним із ключових завдань вищих військових навчальних закладів є формування професійних знань і навичок, все ж головним завданням є виховання дисциплінованості, відповідальності та лідерських якостей майбутніх офіцерів. Безумовно, цьому питанню потрібно приділяти достатньо уваги, адже в майбутньому офіцер повинен насамперед дотримуватись дисципліни та вимагати від інших її дотримання, а також володіти лідерськими якостями, які дозволять якісно ставити завдання особовому складу та ефективно керувати ним [1].

Мета статті – проаналізувати процес формування дисциплінованості, відповідальності та лідерських якостей майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах, зокрема під час занять спортом та проведення занять з фізичного виховання.

Результати дослідження. Фізичне виховання у вищих військових навчальних закладах є однією з найважливіших складників загальної системи підготовки курсантів. Воно не лише розвиває фізичні якості, а й одночасно формує морально-психологічні та вольові характеристики особистості. Якість фізичної підготовки військовослужбовців у майбутньому значно впливатиме на ефективність виконання поставлених завдань.

Дисципліна – це запорука успіху. Фізичне виховання – це один із методів виховання дисципліни. Ні для кого не секрет, що спортсмени є одними з найбільш дисциплінованих людей, оскільки вони завжди працюють на свій результат, а щоб отримати гарний результат потрібно відвідувати кожне тренування та дотримуватись встановлених правил. Саме тому вони не можуть дозволити собі пропускати тренування. Фізичне виховання у вищих військових навчальних закладах приділяє велику увагу дисципліні, адже для майбутнього офіцера важливі витримка, швидкість реагування та якісне застосування різних прийомів. Цього неможливо досягти без дисципліни. Наприклад, у деяких школах заняття з фізичної культури проходять таким чином: вчитель пояснює тему, показує вправи та прийоми, якими мають володіти школярі. У цей час лише декілька людей зацікавлені в отриманні нових навичок, а інші сидять на лавках або

прогулюють заняття. Якби така ситуація була у вищих військових навчальних закладах, то офіцери при випуску були б зовсім фізично не підготовленими та не дисциплінованими. Дисципліна – це про виконання всього необхідного, попри емоційний стан. Дуже часто ми робимо щось через силу, адже це потрібно зробити якнайшвидше та якнайякісніше. Але насправді, дисципліна – це про керування собою заради досягнення цілей [2]. Складовими фізичної підготовки, які формують дисциплінованого військовослужбовця, є ранкова фізична зарядка, спортивно-масові роботи, індивідуальні щоденні тренування, марш-кидки, академічні кроси, силові вправи та спеціальні нормативи [3]. Усі ці складові, перш за все, формують дисципліну та витривалість, особливо якщо їх виконувати систематично. Під час виконання різного роду вправ, як силових, так і бігових, гарний результат можна отримати лише за умови бездоганного дотримання порядку та виконання наказів командирів. Отже, коли ми виконуємо якісь вправи ми повинні дотримуватись дисципліни, щоб отримати той результат, якого ми бажаємо. Таким чином, ми формуємо дисципліну за допомогою різних фізичних навантажень та занять з фізичної підготовки.

Ще однією надважливою якістю майбутнього офіцера є лідерські якості. Іншими словами, це система якостей, яка поєднує відповідальність, ініціативність, цілеспрямованість та здатність мотивувати підлеглих [4]. Саме розвиток цієї якості є стартом для особистого та професійного зростання. В цілому, згідно з програмою навчання, розробленою спеціально для підготовки майбутніх офіцерів, ми маємо можливість розвивати свої лідерські якості під час вивчення усіх дисциплін. Зокрема, така дисципліна, як фізичне виховання, створює нам можливість проявити себе як лідера. У навчальній програмі є окрема тема, під назвою «Методика організації та проведення фізичної підготовки». Під час вивчення цієї теми ми практикуємо свої навички організації занять та керувати особовим складом. Під час таких занять ми відчуваємо повну відповідальність за людей, якими ми керуємо, а також ми плануємо заняття так, щоб кожен курсант розвинув якусь нову навичку, дізнатися щось нове та стати сильнішим та витривалішим [4]. Проведення таких занять є дуже корисним, адже той, хто проводить заняття безпосередньо вчиться правильно керувати людьми, а ті, хто спостерігають, аналізують його помилки або ж беруть із нього приклад.

Встановлено, що фізичне виховання є не лише засобом розвитку фізичних якостей курсантів, а й ефективним інструментом формування морально-вольових якостей [5]. Проведення систематичних занять з фізичної підготовки формує у курсантів відповідальне ставлення до виконання службових обов'язків, самоконтроль та саморегуляцію. Фізичне виховання також створює сприятливі умови для розвитку лідерських якостей. Окрім цього, доведено, що фізичне виховання – один із ключових чинників, які формують надзвичайно важливі професійні якості майбутніх офіцерів.

Висновок. Система фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів формує дисциплінованість, відповідальність та лідерські якості у курсантів. Це все відбувається за допомогою певного комплексу дій і нам важливо дотримуватися кожної його частини, адже лише той, хто справді хоче досягти найвищого результату, в першу чергу дотримуватиметься дисципліни та проявлятиме свою ініціативу. У вищих військових навчальних закладах створюється підґрунтя для розвитку якостей, що ми досліджували. Потрібно

лише розуміти, що це насправді дуже корисні навички, як і для подальшої служби, так і для повсякденного життя.

Література

1. 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.
2. Залужний, В. Ф., Шаптала, С. О., Кримець, Л. В., & Пашинський, В. Й. (2023). Концептуальні засади формування перспективної системи дисциплінарної відповідальності військовослужбовців Збройних Сил України в контексті євроатлантичної інтеграції. *Наука і оборона*, (1), 3-9.
3. Наказ Міністерства оборони України №225 від 05.08.2021 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
4. Білецький, О. (2024). Трансформація ролі та якостей лідера в новій управлінській парадигмі. *Економіка та суспільство*, (66).
5. Semenenko, O., Semenenko, L., Dobrovolskyi, Y., Vodchys, O., Yarmolchuk, M., & Piekhota, S. (2023). Основні теоретичні та практичні аспекти розвитку лідерства в системі підготовки Збройних Сил України: іноземний та вітчизняний досвід. *Social Development and Security*, 13(4), 224-239.
6. Сидорченко, К. М., Овчарук, І. С., & Панасюк, І. В. (2024). Дослідження впливу засобів фізичної підготовки на формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів. *OLYMPICUS* 3 2024, 141-147. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.18>

Салабай Володимир Леонідович,

курсант 321 навчальної групи

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

ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ ПОРАНЕНЬ АБО ТРАВМАТИЧНИХ УШКОДЖЕНЬ

Вступ. У сучасних умовах військових протистоянь питання відновлення здоров'я військових після поранень і травматичних ушкоджень набуває особливої важливості. Багато бойових травм супроводжуються порушеннями функцій опорно-рухового апарату, нервової системи, а також появою психоемоційних розладів, що істотно погіршує якість життя та працездатність постраждалих. У зв'язку з цим набуває ваги впровадження дієвих програм фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямованих на всебічне відновлення

фізичного й психологічного стану військовослужбовців. Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід’ємною частиною системи медичної та соціальної допомоги, оскільки забезпечує поступове відновлення функціональних можливостей організму, підвищення фізичної готовності та адаптацію до повсякденного життя. Характерною рисою такої реабілітації є поєднання лікувальної фізкультури, адаптивного спорту та сучасних методик відновлення, що дозволяє досягати вищої ефективності.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та аналіз особливостей фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після поранень і травматичних ушкоджень з урахуванням сучасних підходів до відновлення їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Результати дослідження. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців після поранень і травм є складним мультикомпонентним процесом, що поєднує медичні, фізичні та психолого-педагогічні заходи. Головною метою цього відновлення є досягнення максимально можливого рівня функціональної незалежності, повернення працездатності та покращення якості життя. Важливим чинником успіху реабілітації є міждисциплінарна взаємодія лікарів, інструкторів з фізичної культури та психологів. Значну роль відіграє мотивація самого військовослужбовця, оскільки його активна участь у відновному процесі прискорює отримання позитивних результатів. Не менш важливим є створення сприятливого соціального середовища, що підтримує людину на всіх етапах реабілітації [4, с. 268].

Аналіз наукових джерел дає змогу детально визначити та систематизувати основні етапи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, які формують цілісну структуру відновного процесу:

1. Ранній (гострий) етап – проводиться у медичних закладах і передбачає застосування щадних методів фізичної реабілітації. На цьому етапі використовуються дихальні вправи, пасивні та слабкоінтенсивні активні рухи з метою профілактики ускладнень (гіпостатичної пневмонії, контрактур, м’язової атрофії).

2. Відновлювальний етап – спрямований на поступове відновлення рухових функцій, розширення обсягу рухів у суглобах, розвиток м’язової сили, витривалості й координації. На цьому етапі широко застосовують лікувальну фізкультуру, механотерапію та вправи з обтяженнями.

3. Етап функціонального вдосконалення – передбачає введення більш інтенсивних фізичних навантажень, включно з елементами спортивної підготовки, з метою повернення до професійної діяльності або адаптації до нових умов життя.

4. Етап соціальної та спортивної інтеграції – включає залучення до адаптивного спорту та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, що сприяє соціальній інтеграції й психологічній реабілітації [6].

До основних засобів фізкультурно-спортивної реабілітації належать: лікувальна фізична культура, функціональні тренування, аеробні й анаеробні вправи, вправи для розвитку гнучкості та координації, заняття на тренажерах, а також водні види рухової активності. Важливу роль відіграє адаптивний спорт, що підвищує мотивацію до занять і сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану [2, с. 18].

Ефективність реабілітаційного процесу значною мірою залежить від індивідуального підходу до кожного військовослужбовця. Під час розробки програми реабілітації слід враховувати характер і ступінь тяжкості травми, функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості, вік та психологічні особливості. Важливими є принципи поступовості, систематичності, доступності та безперервності реабілітаційних заходів. Як відомо, регулярна рухова активність покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяє відновленню опорно-рухового апарату, зменшенню больового синдрому та профілактиці вторинних ускладнень [1, с. 7].

Фізичні вправи також позитивно впливають на психоемоційний стан, знижують рівень стресу й тривожності, що особливо важливо для військовослужбовців після бойових травм. Фізкультурно-спортивна реабілітація є ефективним засобом комплексного відновлення військовослужбовців і потребує подальшого розвитку з урахуванням сучасних наукових підходів і практичного досвіду. Вона сприяє не лише фізичному відновленню, а й підвищенню психологічної стійкості та соціальної адаптації [3, с. 569].

Регулярна фізична активність позитивно впливає не лише на фізичне відновлення, а й на психоемоційний стан, сприяє зниженню тривожності, підвищенню мотивації й соціальній адаптації. Це особливо важливо для військовослужбовців, які зазнали значних фізичних і психологічних навантажень.

Результативність реабілітаційних програм значною мірою залежить від їх індивідуалізації та врахування особистих потреб кожного військовослужбовця. Важливим є впровадження новітніх методик і технологій, що дозволяють оптимізувати процес відновлення й підвищити його ефективність. Систематичне використання адаптивного спорту та оздоровчих практик сприяє формуванню позитивної мотивації і забезпечує стійкі результати у сфері фізичного та психоемоційного здоров'я [5, с.4].

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим і невід'ємним елементом комплексного відновлення військовослужбовців після поранень і травматичних ушкоджень. Вона забезпечує ефективне відновлення функціональних можливостей організму, сприяє поліпшенню фізичного стану, підвищенню працездатності та якості життя.

Встановлено, що реабілітаційний процес має бути поетапним, системним і індивідуалізованим з урахуванням характеру травми, рівня фізичної підготовки та психологічного стану військовослужбовця. Важливе значення має комплексне застосування різних засобів фізичної реабілітації, зокрема лікувальної фізкультури, функціональних тренувань та адаптивного спорту.

Ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації визначається своєчасністю її початку, комплексністю підходу, безперервністю процесу та активною участю самого військовослужбовця у відновленні. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення реабілітаційних програм та впровадження інноваційних методів відновлення. Особливу увагу слід приділити розробці сучасних технологій моніторингу стану організму, що дозволяють коригувати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей. Важливим завданням залишається формування системи підтримки військовослужбовців,

яка поєднує медичні, соціальні та психологічні ресурси для досягнення максимальної ефективності процесу.

Література

1. Кашуба, А.А., Ковальський, В.В., Годлевський, П.М., Бовсунюк, Д.В. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис УДУ імені М.П. Драгоманова*. 6 (179). <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1980>
2. Рибак, Л.О., Солецький, В.З., & Тірьохін, В.Д. (2025). Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *ЧАСТИНА II*, 92.
3. 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.
4. Шаповалова, Г.А., Комаров, В.В. (2025). Реабілітація осіб після поранення м'яких тканин нижніх кінцівок із застосуванням фізичної терапії та ударно-хвильової терапії (огляд літератури). *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 267–275. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.38>
5. Юшковська, О., Кіціс, А. (2024). Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. (1). <https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/305924>
6. Ярцев, Д., Почтарук, М., & Артюшенко, О. (2024). Фізична реабілітація військовослужбовців, які отримали травми під час бойових дій. *Universum*, (15), 384-390.

Свідерський Павло Олегович,
курсант факультету безпеки державного кордону,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Науковий керівник:
Хотінь Євгеній Григорович
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців є одним із ключових аспектів забезпечення боєздатності збройних сил та збереження здоров'я особового складу. В умовах сучасних збройних конфліктів і підвищених фізичних та психоемоційних навантажень, яким піддаються військові, питання ефективної підготовки та відновлення набувають особливої актуальності. Досвід бойових дій свідчить, що фізичний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їх бойову ефективність, здатність витримувати екстремальні умови та повертатися до виконання службових обов'язків після поранень або

захворювань [1]. Водночас в Україні спостерігається недостатня розробленість комплексних науково обґрунтованих програм фізичної підготовки та реабілітації, адаптованих до умов сучасного бою, що визначає актуальність цього дослідження.

Метою статті є аналіз сучасних підходів до фізичної підготовки та реабілітації військовослужбовців.

Результати дослідження. Фізична підготовка військовослужбовців охоплює систему заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання бойових завдань: сили, витривалості, спритності, швидкості та координації рухів. Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців, ефективна програма фізичної підготовки повинна будуватися на принципах систематичності, поступовості, індивідуалізації та комплексності [2].

Сучасна фізична підготовка у збройних силах провідних країн передбачає інтеграцію традиційних вправ (біг, силові тренування, рукопашний бій) з функціональними тренуваннями, бойовими смугами перешкод та спеціалізованими фізичними навантаженнями, що імітують реальні бойові умови. Особлива увага приділяється розвитку психологічної стійкості через фізичні навантаження, адже здатність діяти ефективно в умовах стресу є критично важливою для військового [3].

Реабілітація військовослужбовців після бойових уражень або тривалих навантажень включає кілька взаємопов'язаних етапів: медичну, фізичну та психологічну реабілітацію. Фізична реабілітація спрямована на відновлення рухових функцій, нарощування м'язової маси після вимушеної гіподинамії та повернення до нормативів фізичної підготовки. Методи фізичної реабілітації включають лікувальну фізичну культуру (ЛФК), фізіотерапію, масаж, гідротерапію та ерготерапію [4].

Дослідження досвіду армій країн – членів НАТО свідчить про широке впровадження концепції "Combat Fitness Recovery" (CFR), яка передбачає поетапне повернення військовослужбовця до бойового стану через структуровані програми реабілітації. Ця концепція базується на принципах доказової медицини та включає регулярну оцінку фізичного стану, персоналізовані програми відновлення і психологічний супровід [5]. Упровадження подібних підходів в українській армії може суттєво скоротити терміни відновлення та підвищити відсоток військових, що повертаються до служби після отримання поранень.

Аналіз наукової літератури також виявив важливу роль харчування та режиму відпочинку у процесах відновлення. Збалансований раціон із достатньою кількістю білків, вуглеводів та мікроелементів є необхідною умовою ефективної фізичної реабілітації. Доведено, що поєднання правильного харчування зі структурованими фізичними тренуваннями прискорює відновлення м'язових тканин та покращує загальний функціональний стан організму.

Висновки. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців є комплексним процесом, що потребує науково обґрунтованого підходу та системної організації. Ефективні програми фізичної підготовки повинні враховувати специфіку бойових завдань і будуватися на принципах індивідуалізації та поступовості. Реабілітація після бойових уражень вимагає інтеграції медичних, фізичних та психологічних компонентів. Впровадження

передового міжнародного досвіду, зокрема концепції CFR, у систему підготовки та відновлення особового складу Збройних Сил України дозволить підвищити боєздатність та зберегти здоров'я військовослужбовців. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та апробації конкретних програм фізичної реабілітації, адаптованих до умов українських збройних сил.

Література

1. Твердохліб, Є. М., Беланова, А. В., & Романцова, О. І. (2026). Організація фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України під час дії воєнного стану. *Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України: Збірник тез доповідей*, 220.
2. Чудик, А. В., Хотінь, Є. Г., Токовенко, О. Л., & Силюк, М. В. (2025). Сучасні підходи до фізичної реабілітації учасників бойових дій. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (14).
3. 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.
4. 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>
5. Conkright, W. R., Barringer, N. D., Lescure, P. B., Feeney, K. A., Smith, M. A., & Nindl, B. C. (2020). Differential recovery rates of fitness following US Army Ranger training. *Journal of science and medicine in sport*, 23(5), 529-534.

Тарасков Олексій Вікторович,

*командир групи факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України*

Резенчук Віктор Миколайович,

*заступник начальника курсу з морально-психологічного забезпечення
факультету безпеки державного кордону*

Національної академії Державної прикордонної служби України

Шинкарук Віктор Олександрович,

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

Національної академії Державної прикордонної служби України

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Вступ. Сучасні умови ведення збройних конфліктів висувають жорсткі вимоги до рівня професійної та психологічної підготовленості військовослужбовців. Базовим компонентом формування готовності особового складу до виконання завдань за призначенням є раціональна інтеграція засобів

фізичної підготовки з методами психологічного загартування. Процес адаптації до специфіки військової служби розпочинається на початкових етапах навчання у вищих військових навчальних закладах, де курсанти стикаються з перманентними інтенсивними фізичними навантаженнями. Успішність подолання цього етапу залежить від фізіологічних резервів організму, які формуються шляхом систематичних тренувань. Належна фізична підготовленість сприяє оптимізації функціонального стану нервової системи та підвищенню порогу чутливості до стресорних подразників. Відповідно, цілеспрямована фізична підготовка виступає первинним інструментом біологічної та психологічної адаптації військовослужбовців до умов несення служби, мінімізуючи ризики зриву адаптаційних механізмів [1].

Мета статті – проаналізувати вплив засобів фізичної підготовки на формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях.

Результати дослідження. Ефективне формування стресостійкості вимагає удосконалення процесу викладання спеціальної фізичної підготовки через впровадження психологічної моделі діяльності людини в екстремальних ситуаціях. Традиційний підхід до фізичного виховання не забезпечує належного рівня формування стійких поведінкових реакцій в умовах реальної загрози життю. Спеціально змодельовані тренувальні ситуації, які відтворюють елементи бойового стресу, дозволяють закріпити необхідні моторні автоматизми на рівні м'язової пам'яті. У таких умовах виконання фізичних вправ супроводжується штучним підвищенням рівня психологічної напруженості, що сприяє формуванню адекватних реакцій психіки на раптові зміни оперативної обстановки та превентивно мінімізує ймовірність виникнення панічних станів під час безпосереднього зіткнення з противником [2].

Безпосередня бойова підготовка є визначальним етапом кристалізації психологічної стійкості особового складу. Систематичне відпрацювання тактичних нормативів у поєднанні з високими фізичними навантаженнями розвиває не лише загальну та спеціальну витривалість, але й комплекс когнітивних та вольових якостей. Інтенсивна бойова підготовка корелює зі здатністю військовослужбовців зберігати концентрацію уваги, швидкість реакції та аналітичне мислення під впливом деструктивних чинників бойового середовища. Фізична готовність до виконання поставленого завдання створює об'єктивне підґрунтя для формування впевненості у власних силах, що є ключовим індикатором психологічної стійкості комбатанта [3].

Попри наявність стандартизованих програм підготовки, фіксуються об'єктивні проблемні питання щодо забезпечення повної психологічної готовності військовослужбовців до дій в умовах бойової діяльності. Однією з таких проблем є дисонанс між змодельованими на військових полігонах навчальними умовами та реальним масштабом психотравмуючих факторів сучасного поля бою [4]. На рівень психологічної готовності безпосередньо в зоні бойових дій впливають не лише попередній рівень фізичної тренуваності, але й індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності, мотиваційний профіль військовослужбовця та специфіка соціально-психологічного клімату в конкретному підрозділі. Дані фактори вимагають постійного моніторингу та своєчасного коригування програм підготовки [5].

Безпосередня участь особового складу в бойових діях демонструє, що тривалій вітальний стрес призводить до виникнення комплексу психологічних проблем навіть у фізично підготовлених осіб. Серед домінуючих негативних проявів спостерігаються бойова перевтома, дезадаптивні поведінкові реакції, розлади сну та виражена емоційна лабільність. Виснаження фізичних резервів організму під час тривалого перебування в екстремальних умовах прямо пропорційно знижує рівень психологічної резистентності. Це експоненціально збільшує ризик розвитку гострих стресових реакцій та подальшої трансформації їх у патологічні стани [6].

Мінімізація негативних наслідків впливу бойового стресу вимагає організації фахової системної роботи на етапі відновлення військовослужбовців. Процес психологічної реабілітації є структурно невіддільним від відновлення фізичних кондицій. Комплексні методики відновлення передбачають використання засобів фізичної культури та спорту як інструменту каналізації накопиченої напруги, усунення м'язових затисків та стабілізації нейрогуморальної регуляції. Реалізація цілеспрямованих психокорекційних заходів у жорсткій прив'язці до дозованих фізичних навантажень дозволяє купірувати симптоматику бойової психічної травми, відновлює загальні адаптивні можливості організму та сприяє успішній соціальній реінтеграції особистості [7].

Висновки. Засоби фізичної підготовки є фундаментальним детермінантом формування психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців на всіх етапах проходження служби. Фізична тренованість забезпечує біологічний базис функціональних резервів організму для виживання в екстремальних умовах, тоді як специфічні методики бойової підготовки формують стійкі алгоритми реагування на стрес.

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. Щерба, А.В. (2025). Формування стресостійкості у військовослужбовців ССО як запорука успішного виконання завдань. *Молодий вчений*. Чернігів, 25-26 липня 2025 р., 90-92.
3. Агаєв, Н. (2014). Психологічні проблеми військовослужбовців–учасників АТО. *Вісник МОУ*, 10, 8-9.
4. 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.
5. Батрак, К. В. (2014). Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності. *Матеріали науково-методичної конференції*, 38-40.
6. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 128 с.
7. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. (2017). Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 282 с.

*Тарнаруцька Ангеліна Вікторівна,
курсант 333 навчальної групи
факультету правоохоронної діяльності
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
Науковий керівник:
Гнидюк Олександр Петрович,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
доктор педагогічних наук, доцент*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Фізична реабілітація військовослужбовців у сучасних умовах набула особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості поранень, травм опорно-рухового апарату, наслідків вибухових уражень та поєднаних фізіко-психологічних розладів, що виникають внаслідок бойових дій. В умовах тривалого військового протистояння проблема відновлення функціональної спроможності військових виходить за межі суто медичної сфери та набуває комплексного міждисциплінарного характеру, поєднуючи медичні, психологічні, соціальні та організаційні аспекти [1].

Мета статті – аналіз проблем реабілітації військовослужбовців та встановлення перспективних напрямів їх фізичної реабілітації.

Результати досліджень. Сучасна система фізичної реабілітації військовослужбовців формується під впливом зростання кількості бойових травм, що мають складний комбінований характер (ампутації, черепно-мозкові травми, ураження вибуховою хвилею, поєднання з психічними розладами). Дослідження Logi L. Lawgu свідчать, що сучасні бойові дії зумовлюють домінування травм кінцівок, які становлять до 60–65% усіх поранень, що визначає специфіку реабілітаційних програм [2]. Аналіз 807 поранених військовослужбовців показав, що більшість із них потребують тривалих багаторівневих програм відновлення із застосуванням шкали функціональної незалежності (FIM) для оцінки ефективності лікування.

Однією з ключових проблем є фрагментарність системи реабілітації. Попри те, що в Україні реабілітація офіційно включена до системи охорони здоров'я, її інфраструктура залишається недостатньо інтегрованою та ресурсно обмеженою. Це ускладнює безперервність реабілітаційного процесу — від гострого етапу до соціальної реінтеграції. Дослідження Анатолія Грінковського показують, що у 12–20% військових після травм розвиваються симптоми посттравматичного стресового розладу, що значно знижує ефективність фізичного відновлення [3].

В українських умовах фізична реабілітація військовослужбовців ускладнюється не лише тяжкістю бойових травм, а й масштабом навантаження на систему охорони здоров'я. За даними ВООЗ, до середини 2024 року в Україні було виконано близько 100 тис. ампутацій, пов'язаних із війною, а дефіцит

травматологів, фахівців із протезування та реабілітаційних послуг суттєво загострює кризу відновлення [4].

Особливістю української ситуації є те, що реабілітація часто відбувається в умовах незавершеного бойового циклу: частина військових після поранення прагне або змушена повертатися до служби, не завершивши повний курс фізичного й психологічного відновлення. Це підвищує ризик повторних травм, хронічного болю, порушень ходи, контрактур, фантомного болю після ампутацій та зниження загальної функціональної витривалості. Крім того, значна кількість поранених має комбіновані ураження: мінно-вибухові травми, ампутації, черепно-мозкові травми, опіки, uszkodження хребта, що потребує не короткої фізіотерапії, а довготривалої мультидисциплінарної програми.

Щодо інновацій практика демонструє, що ефективна реабілітація має базуватися на мультидисциплінарному підході. Наприклад, у спеціалізованих центрах, зокрема Superhumans Center, застосовується поєднання фізичної терапії, протезування, реконструктивної хірургії та психологічної підтримки. Використовуються сучасні засоби: екзоскелети, біонічні протези, системи відновлення рухових функцій, а також індивідуалізовані програми кінезіотерапії. За даними міжнародних оцінок, після 2022 року кількість осіб з ампутаціями внаслідок війни в Україні може сягати десятків тисяч, що обумовлює високий попит на протезування та фізичну реабілітацію .

Зміст фізичної реабілітації включає комплекс вправ та методик, спрямованих на відновлення функцій організму. Найбільш поширеними є: вправи активної та пасивної розробки суглобів (range of motion), ізометричні вправи, тренування ходи (gait training), баланс-тренінг, функціональні вправи (sit-to-stand, stair climbing), а також ерготерапія. У випадках ампутацій застосовуються тренування з протезами, включаючи навчання контролю рухів та адаптацію до штучної кінцівки.

Інноваційні підходи включають використання роботизованої терапії (наприклад, системи типу Lokomat), віртуальної реальності для відновлення моторики та когнітивних функцій, а також цифрового моніторингу рухів пацієнта за допомогою сенсорів і алгоритмів машинного навчання. Перспективним напрямом є застосування нейрореабілітаційних технологій, що базуються на дослідженнях які довели фізичну природу травм мозку внаслідок вибухових хвиль, що змінило підходи до відновлення військових після контузій [5].

Окрему увагу приділяють боротьбі з хронічним болем. Зокрема, новітні дослідження показують ефективність застосування ботулотоксину для зменшення фантомного болю у пацієнтів після ампутацій: зниження болю на 40% порівняно з 10% у контрольній групі . Також застосовуються методи фізіотерапії (електростимуляція, магнітотерапія), гідротерапія та кінезіотейпування.

Практичні кейси підтверджують ефективність комплексного підходу. Наприклад, український військовий Ігор Гордійчук після важкого поранення з паралічем пройшов тривалу реабілітацію, що включала інтенсивну фізичну терапію та нейровідновлення, і зміг частково відновити рухові функції . Інший приклад – реабілітаційні центри, де поєднують фізичні вправи з груповою активністю (волейбол, йога), що сприяє одночасному фізичному та психоемоційному відновленню військових.

Висновки. Проведений аналіз показує, що найбільш актуальними проблемами залишаються масштабність бойових травм, кадровий дефіцит, нерівний доступ до сучасних реабілітаційних технологій, недостатня безперервність супроводу та потреба в поєднанні фізичної, психологічної і соціальної допомоги. Перспективи розвитку цієї сфери пов'язані з упровадженням мультидисциплінарного підходу, індивідуальних реабілітаційних планів, ранньої мобілізації, сучасного протезування, роботизованої механотерапії, VR-терапії, цифрового моніторингу рухової активності та програм довготривалого супроводу.

Література

1. 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>
2. Lawry, L. L., Mani, V., Hamm, T., Janvrin, M., Juman, L., Korona-Bailey, J., Maddox, J., Berezyuk, O., Schoenfeld, A., & Koehlmooos, T. (2025). Qualitative assessment of combat-related injury patterns and injury prevention in Ukraine since the Russian invasion. *BMJ Military Health, military*, 2024–002863. DOI: [10.1136/military-2024-002863](https://doi.org/10.1136/military-2024-002863)
3. Hrynzovskyi, A., Bielai, S. V., Vasishev, V. S., Pasichnik, V. I., Kernickyi, A. M., & Tovma, M. I. (2024). Psychosocial Aspects Of Rehabilitation Of The National Guard Of Ukraine Soldiers Injured In Combat. *Wiadomości Lekarskie*, 77(10), 2098–2103. DOI: [10.36740/wlek/194770](https://doi.org/10.36740/wlek/194770)
4. World Health Organization. (2025). Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. *WHO Europe News Release*. Accessed June, 14, 2025.
5. 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.

Хомич Владислав Анатолійович,
курсант факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України
Катеринчук Віктор Сергійович,
начальник курсу факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України
Шинкарук Віктор Олександрович,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛADOVA ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. У сучасних умовах збройних конфліктів особливої актуальності набуває проблема забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців як важливої складової їх професійної готовності. Інтенсивний вплив бойових

стресорів, тривале перебування в умовах небезпеки, інформаційне перевантаження та фізичне виснаження спричиняють розвиток негативних психічних станів, серед яких ключове місце займає посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні розлади. У зв'язку з цим фізична підготовка розглядається не лише як елемент бойової готовності, але й як ефективний засіб підтримання психічного здоров'я, що має важливе значення для виконання практичних завдань оборони держави. Відповідно до сучасних наукових підходів, регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та покращенню адаптаційних можливостей організму [1, с. 269].

Мета статті – визначення ролі фізичної підготовки як складової психологічної стійкості військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати вплив фізичних навантажень на психічний стан військових; визначити сучасні тенденції впровадження фізичної підготовки у систему реабілітації; охарактеризувати негативні наслідки війни для психічного здоров'я та обґрунтувати шляхи їх подолання.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що фізична підготовка є важливим фактором формування психологічної стійкості військовослужбовців. Зокрема, встановлено, що регулярні фізичні вправи сприяють нормалізації функціонування нервової системи, зменшенню рівня кортизолу та підвищенню продукції ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан [2]. Крім того, високий рівень фізичної підготовленості асоціюється зі зниженням ризику розвитку тривожних і депресивних розладів у військових [3].

Сучасні тенденції розвитку системи фізичної підготовки передбачають її інтеграцію з психологічними тренінгами та реабілітаційними програмами. У країнах-членах НАТО активно застосовуються комплексні підходи, що включають функціональний тренінг, вправи на витривалість, а також моделювання стресових ситуацій під час занять [4]. Такі методи дозволяють формувати адаптивні механізми реагування на екстремальні умови та підвищують здатність до саморегуляції.

Негативні наслідки війни проявляються у вигляді хронічного стресу, емоційного вигорання, порушення сну та зниження когнітивної ефективності. Водночас дослідження доводять, що фізична активність може виступати ефективним засобом подолання цих станів, оскільки сприяє відновленню функціональних резервів організму та покращенню психоемоційного стану [5, с. 657]. Перспективними напрямками є впровадження індивідуалізованих програм фізичної підготовки, використання цифрових технологій моніторингу стану військових, а також поєднання фізичних вправ із методами психологічної підтримки.

Війна має значні негативні наслідки для психічного здоров'я: накопичення хронічного стресу, емоційне вигорання, зниження когнітивної ефективності. Подолання цих наслідків можливе через системне впровадження фізичної підготовки як елемента реабілітації. Зокрема, дослідження показують, що навіть помірна фізична активність знижує ймовірність розвитку ПТСР та сприяє швидшому відновленню після психотравмуючих подій [6, с. 312]. Перспективним напрямом є індивідуалізація програм підготовки, використання

біофідбек-технологій та цифрових засобів контролю фізичного і психічного стану.

Висновки. Отже, фізична підготовка є невід’ємною складовою формування психологічної стійкості військовослужбовців. Вона забезпечує адаптацію до стресових умов, знижує негативний вплив бойових факторів та сприяє відновленню психічного здоров’я. Ефективність фізичної підготовки значно підвищується за умови її інтеграції з психологічними та реабілітаційними заходами. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних програм підготовки, що враховують сучасні виклики війни та індивідуальні особливості військовослужбовців.

Література

- 1 Шинкарук, В. О. (2025). Адаптивна фізична підготовка як засіб реабілітації військових, які отримали важкі поранення. *Суспільство та національні інтереси* 1(9), 266-273. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1\(9\)-266-273](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1(9)-266-273)
2. 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/saj.2021.090519](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090519)
3. Hegberg, N. J., & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at risk for developing anxiety disorders. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
4. Kramer, F. D., Dailey, A. M., & Brodfuehrer, J. A. (2024). NATO multidomain operations: Near-and medium-term priority initiatives. *Atlantic Council*, 21.
5. Rosenbaum, S., & Sherrington, C. (2014). Exercise as a treatment for PTSD: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), 654–662. <https://doi.org/10.4088/JCP.13r08745>
6. Young-McCaughan, S., Peterson, A. L., Mintz, J., et al. (2022). Testing the role of aerobic exercise in the treatment of PTSD symptoms in U.S. active duty military personnel. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(4), 309–325.

*Хотінь Євгеній Григорович,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Силюк Марта Володимирівна,
курсант факультету безпеки державного кордону,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,*

ВИКОРИСТАННЯ КРОСВІТУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Сьогодні до фізичної підготовленості військовослужбовців висуваються досить високі вимоги, адже служба пов’язана з тривалими фізичними навантаженнями, швидкою зміною обстановки та необхідністю

оперативно діяти в складних умовах. Через це виникає потреба у таких підходах до тренувань, які б не обмежувалися розвитком окремих якостей, а забезпечували більш комплексну підготовку всього організму.

У цьому контексті кросфіт можна розглядати як одну з досить ефективних систем фізичної підготовки, оскільки він поєднує силові, гімнастичні та аеробні вправи, залучаючи різні групи м'язів і функціональні можливості організму [1]. Завдяки такому поєднанню поступово формується не лише сила та витривалість, а й здатність працювати в умовах втоми та значного навантаження, що особливо важливо для військовослужбовців.

Зазначена проблема потребує додаткового опрацювання, оскільки питання ефективності кросфіту саме в системі військової підготовки поки що недостатньо досліджено. У практичному плані це пов'язано з потребою знайти такі методики, які реально допомагають підвищити рівень фізичної готовності курсантів і військовослужбовців до виконання службових завдань.

Метою статті є аналіз кросфіту як засобу фізичної підготовки військовослужбовців.

Результати дослідження. Методику кросфіту доцільно розглядати як сучасний підхід до фізичної підготовки, що поєднує елементи різних видів рухової активності. Її основа полягає у виконанні функціональних вправ, які одночасно залучають кілька суглобів і великі м'язові групи, завдяки чому навантаження має комплексний характер і впливає на організм у цілому. До таких вправ відносять присідання, станову тягу, взяття ваги на груди, поштовх, ривок, а також різні варіанти жимів із обтяженням. Окрім силових елементів, у кросфіті активно використовуються гімнастичні вправи – підтягування, віджимання, лазіння по канату, підйоми корпусу та інші рухи, які сприяють розвитку сили, координації та витривалості. Виконання вправ у досить інтенсивному темпі змушує організм одночасно залучати значну кількість м'язових груп, у тому числі м'язи-стабілізатори (м'язи живота та попереку), що важливо для підтримання правильної техніки та профілактики травм [2, с. 278].

Практичне застосування кросфіту підтверджується тим, що у багатьох країнах його принципи вже інтегровані у систему підготовки силових структур. Зокрема, у Корпусі морської піхоти США впроваджено систему високоінтенсивної тактичної підготовки, а у Збройних силах Канади – програму бойової фізичної підготовки. Обидві програми спрямовані на наближення тренувального процесу до реальних умов служби та підвищення готовності військовослужбовців до фізичних навантажень.

Результати досліджень показують, що високоінтенсивні функціональні тренування позитивно впливають на розвиток швидко-силових якостей, витривалості та загального функціонального стану організму. Учасники експериментальних груп зазвичай демонструють вищі результати у тестах на силу, швидкість, координацію та витривалість у порівнянні з тими, хто займається за традиційними методиками фізичної підготовки. Це дає підстави говорити про ефективність кросфіту як засобу спеціалізованої підготовки, зокрема для курсантів військових закладів вищої освіти [3, с. 3].

Водночас, навіть за наявності позитивних результатів, варто звернути увагу і на певні моменти, які можуть ускладнювати використання цієї методики у підготовці курсантів. Насамперед це стосується високої інтенсивності

навантажень, яка є характерною для кросфіту. За недостатнього рівня підготовленості або неправильного виконання вправ це може призводити до перевтоми, а інколи й до травм.

Найчастіше проблеми виникають тоді, коли порушується техніка або коли намагаються працювати у занадто швидкому темпі, не враховуючи власні можливості. Крім того, у кросфіті часто поєднуються складні багатосуглобові рухи без достатніх пауз для відпочинку, тому тут важливо вміти контролювати навантаження і правильно координувати рухи [4, с. 265].

Саме тому такі тренування не можуть бути хаотичними або самостійними – вони потребують чіткого дозування навантаження і постійного педагогічного контролю. Викладач або тренер має стежити не лише за правильністю техніки, але й за тим, щоб навантаження відповідало рівню підготовленості курсантів. Особливо важливо поступово збільшувати інтенсивність занять, щоб організм встигав адаптуватися і не працював на межі можливостей уже на початкових етапах.

Кросфіт можна розглядати як універсальний засіб фізичної підготовки, оскільки він легко адаптується під різний рівень фізичної підготовленості та не потребує складного обладнання. Це дозволяє використовувати його як у базовій підготовці, так і під час більш спеціалізованих тренувань військовослужбовців [5, с. 130].

Застосування кросфіту у підготовці військовослужбовців є цілком обґрунтованим, адже служба вимагає високого рівня фізичної витривалості, сили та здатності працювати в умовах підвищеного навантаження і стресу. Багато вправ у кросфіті за своїм змістом нагадують ті дії, які військові виконують у реальних умовах, наприклад перенесення спорядження, подолання перешкод або виконання завдань у різних умовах місцевості. Саме тому такі тренування дозволяють не лише покращити фізичну форму, а й краще підготувати організм до реальних ситуацій. У процесі занять відбувається поступова адаптація серцево-судинної, дихальної та м'язової систем до інтенсивних навантажень, що в подальшому позитивно впливає на загальну працездатність.

Окрему роль у цій системі відіграють вправи з обтяженням, зокрема зі штангою та гирями. Вони добре розвивають силу та силову витривалість, а також змушують організм працювати в умовах значного навантаження, коли активно задіюються анаеробні процеси енергозабезпечення. Якщо виконувати такі вправи регулярно, можна помітно підвищити рівень фізичної підготовленості, збільшити м'язову силу та покращити координацію рухів. Крім того, формується вміння правильно розподіляти і прикладати зусилля, що є важливим у професійній діяльності військових.

У тренувальному процесі також використовуються вправи на витривалість, наприклад біг на різні дистанції, стрибки зі скакалкою та інші подібні навантаження. Зазвичай їх поєднують у комплексні заняття, які можуть будуватися за принципом кругового тренування або виконуватися потоком. Такий підхід дозволяє зробити заняття більш насиченими й ефективними. У результаті кросфіт як система підготовки сприяє всебічному розвитку фізичних якостей військовослужбовців, підвищує їхню витривалість і допомагає краще справлятися з фізичними навантаженнями під час виконання службових завдань [6, с. 15].

Висновки. Кросфіт розглядають як ефективний засіб фізичної підготовки військовослужбовців. Він сприяє покращенню фізичної форми та розвиває вміння діяти в умовах інтенсивного навантаження і дефіциту часу. За умови грамотної організації занять кросфіт може стати дієвим елементом системи фізичної підготовки, позитивно впливаючи на витривалість і працездатність військовослужбовців.

Література

1. Хмара, М.А., & Мозолєв, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький: ХГПА, 32 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1444>
2. Антонєць, В., & Романчук, В. (2025). Динаміка розвитку рухових якостей в кросфіті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 276–282.
3. Волков, М. С. (2024). Методологія використання засобів кросфіт у фізичній підготовці військовослужбовців: педагогічні підходи й ефективні методи. *Академічні візії*, 1–12.
4. Свистун, В. (2023). Проблеми впровадження кросфіту у фізичну підготовку військовослужбовців. *Військова освіта*, 1(47), 263–278.
5. Жук, В. (2024). Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 126–141.
6. Антонєць, В.Ф. (2025). Кросфіт як високоінтенсивне багатфункціональне тренування військовослужбовців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 7(194), 14–18.