

**Національний університет
фізичного виховання і спорту України**



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

**XIX Міжнародної студентської
наукової конференції
«Спорт та сучасне суспільство»**

Київ 2026

УДК:

796:316.3(063)

Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XIX Міжнародної студентської наукової конференції, 15 травня 2026 року [Електронний ресурс]. – К., 2026. – 120 с.

У збірнику представлені тези з питань: актуальні проблем підготовки спортсменів, соціальні, правові та організаційно-управлінські аспекти розвитку сучасного спорту, новітні тренди оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізичного виховання різних груп населення.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників.

Редакційна колегія:

Борисова О. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.
 Байрачний О. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Благій О. Л., канд. пед. наук, проф.
 Бобровник В. І., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.
 Булгакова Т. М., канд. пед. наук, доц.
 Вареник О. М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Віноградов М. М., д-р. філософ.
 Гринь О. Р., канд. пед. наук, проф.
 Єрмішова С. В., канд. держ. упр.
 Кашуба В. О., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.
 Маринич В.Л., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Олешко В.Г., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.
 Опанасюк Н. А., канд. юрид. наук, доц.
 Пастухова В. А., д-р мед. наук, проф.
 Петровська Т. В., канд. пед. наук, проф.
 Прокопенко А. О., д-р. філософ. ФКС, доц.
 Салямін Ю. М., канд. пед. наук, доц.
 Соронович І. М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Терещенко Л. А., канд. псих. наук, доц.
 Трачук С. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Футорний С. М., канд. мед. наук, д-р. фіз.виховання і спорту, проф.
 Фролов Я. М.
 Чопілко Т. Г., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Шутова С. Є., канд. фіз.виховання і спорту, доц.
 Яковенко О.О., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Матеріали збірника пройшли наукове рецензування. Відповідальність за зміст публікацій, достовірність фактів, статистичних даних, цитувань та інших відомостей покладається на авторів. Позиція редакційної колегії може не збігатися з позицією авторів окремих публікацій.

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 14 від 28.05.2026 р.

ЗМІСТ
РОЗДІЛІ
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

LITVINENKO M., YEFANOVA V. FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FREESTYLERS	9
SHEIGAS V., SMIRNOVA Z. STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BIATHLONISTS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE	11
STEBLYNA I., KHURTYK D. STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SKIERS-RACERS WITH HEARING IMPAIRMENTS, TAKING INTO ACCOUNT	13
БУЛГАКОВ В., ГРИНЬ О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	15
ВЕРБИЦЬКА О., МАКСИМОВА Ю. ПРОЯВИ СТРАХУ У ЮНИХ БАТУТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	17
ВНАРОВСЬКИЙ В., ШИРОКОСТУП В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	19
ГОМБО А., ГРИГОРЕНКО О. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ	21
ГРАЧОВА К., МАКСИМОВА Ю. КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ	23
ДЯЧЕНКО К., КОВАЛЕНКО Я. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТЕМПО-РИТМІЧНИХ ВІДЧУТТІВ І АРТИСТИЗМУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ	25
ЗАКОРКО А., БУЛГАКОВА Т., ЧЕПУРІНА О. ТАКТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКІВ ДЗЮДОЇСТКАМИ ЛЕГКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ДЗЮДО	26
ЗГУРСЬКА І., ПОПОВ С. ВИКОРИСТАННЯ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ЯК ЧИННИКА ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	28
КОРОТУН Є., РОЖКОВА Т. РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО РИЗИКУ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ	29

- КОСУН Є., ЛЕВЧУК О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ** 31
- ЛАЗУКА О., ХМЕЛЬНИЦЬКА Ю. КОРЕКЦІЯ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ШЛЯХОМ ЗМІНИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ** 33
- ЛИСЕНКО А., ВІННИК О. ПОКАЗНИКИ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ** 35
- МАЗУР М., РОЖКОВА Т. ПРОФІЛАКТИКА М'ЯЗОВОГО ДИСБАЛАНСУ ТА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ** 37
- МАРИНЧЕНКО Д., КОНОВАЛ Ю. АДАПТАЦІЯ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПРОГРАМИ ERASMUS+ «CYCLERATHS» У ПРОЦЕС БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У ДЮСШ** 39
- МАРІШИНА Р., МАКСИМОВА Ю. ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ГІМНАСТОК У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ** 40
- НЕЧАЙ Я., БАБЕНКО Д. ЦИФРОВІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ** 43
- ОСТАПКЕВИЧ С., НАГОРНА В., КОПИЛ О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ** 45
- ПОЛІЩУК В., КОНОВАЛ Ю. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ (ПРАЙМІНГУ) НА КІНЕТИКУ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ТРЕКОВИКІВ** 46
- ПРОНІН І., НАГОРНА В. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ** 48
- РИЖЕНКО А., БАБЕНКО Д. ІНТЕГРАЦІЯ GPS- ТА EPTS-СИСТЕМ У ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ** 50
- РОЖКОВА К., МАКСИМОВА Ю. МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПОРУШЕННЯ РУХОВОГО КОНТРОЛЮ ПРИ НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТУ 831/ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ** 52
- РУБАН Р., ГРИГОРЕНКО О. ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП З РУКОПАШНОГО БОЮ В ДЮСШ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ЙОГО РОЗВИТКУ** 54
- ТЕПЛОВА Є., МАРИНИЧ В. ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ** 56

ТИЩЕНКО А., ПРОКОПЕНКО А., ТКАЧЕНКО М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 58

ТОКАРЕНКО Є., БАБЕНКО Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 60

ШВЕЙКІ НУРДІН НАДЕР, ЛЕВЧУК О. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ 62

ШПИЛЬОВА С., ГОПЕЙ А., МАСЛОВА О. СУЧАСНІ ПАРАДИГМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОСМЕТОЛОГІЇ В ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ 64

ЯРОШЕНКО М., ШУТОВА С., КОНСТАНТИНОВСЬКА Н. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСТУ ПРЕСИНГОМ СТУДЕНТСЬКИМИ КОМАНДАМИ У БАСКЕТБОЛІ 66

РОЗДІЛ II

СОЦІАЛЬНІ, ПРАВОВІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

БАЙКОВ Н., ХАРЧУК Т. ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У СПОРТІ 69

ВЕСЕЛОВА М., ЛАВРЕНТЬЄВ О. РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 71

ГАРАЩЕНКО І., МАКАРЕНКО О. СЛЕМБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ 73

ДЖАФАРОВ М., ШИРОКОСТУП В. СОЦІАЛЬНІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СПОРТУ 75

ЄСИК Л., РОЖКОВА Т. ІННОВАЦІЙНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ 77

КАРМАЛІТА М. ПРАВОВІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА У ДИТЯЧОМУ ФУТБОЛІ 79

КРУПКО І., БЕКАР С. СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ В УКРАЇНІ 81

ЛУКІН Є. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФУТБОЛУ СЕРЕД ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ 83

МОЛОДУХА М., ЗАКОРКО О. ГЕЙМІФІКАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВПРОВАДЖЕННЯ **85**

РАТУШНИЙ Н., ЛЕВЧУК О. АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ **87**

РИБАЧУК О., КУРГУЗЕНКОВА Л. CASE-BASED LEARNING 2.0: РОЗРОБКА «ЖИВИХ» KEYCIB HA БАЗІ ПОТОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛОКАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ ПІД ЧАС КРИЗИ **89**

РУДЕНКО Д., РУСНАК Н., НАГОРНА В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ) **91**

ТУЛЯНКІН Д., ДУДОРОВА Л. ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ РОЛИКОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ **93**

ШЕВЧУК І., БАБЕНКО Д. ТРАНСФОРМАЦІЯ ФУТБОЛЬНОГО РУХУ УЛЬТРАС В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ **95**

ШТИФУРА П., ЗАКОРКО О. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ЧЕРЕЗ РОЛЬОВІ ІГРИ ТА СИМУЛЯЦІЇ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У КОМАНДІ **97**

РОЗДІЛ ІІІ

НОВІТНІ ТРЕНДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП

ДЖЕБРАІЛОВА А., ДОРОШЕНКО Е. ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ НЕВРОЛОГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ **100**

ДІАЛЛО Т., ГОЛУБЕНКО І., ПРИСЯЖНЮК О. ЗАХОДИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ З РОЗЛАДАМИ ПСИХІКИ ТА ПОВЕДІНКИ (ЕКСТЕРНАЛІЗОВАНІ РОЗЛАДИ) ТА БОЛЯМИ В СПИНІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ **102**

ЛИТОВЧЕНКО С. ЦИФРОВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОЦІНЮВАННЯ МОТОРИКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ 40–50 РОКІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ **104**

МОІСЕЄНКО О. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ВІКОМ 45–55 РОКІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ЙОГИ ТА СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ **106**

МОРОЗ А., СУХОМЛИНОВ Р. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ **109**

ОТРУБЯНІКОВ В. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ НА НЕСТАБІЛЬНІЙ ОПОРІ ЯК ФАКТОР РЕМОДЕЛЮВАННЯ ПОЗАКЛІТИННОГО МАТРИКСУ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ОСТЕОАРТРИТІ **111**

ПІДЛІСНА Л., СМІТЮХ Д., РИЧОК Т. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ OUTDOOR ACTIVITY **113**

ПОДГОРНЯК І., ФУТОРНІЙ С., МАСЛОВА О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ПЕРВИННІ ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я **115**

СТРОНСЬКА Є., ФЕДОРЧЕНКО М. ОНЛАЙН МОНІТОРИНГ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ **117**

ЧЕРВЕН А. СТРУКТУРА ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З СИНДРОМОМ «КОМП'ЮТЕРНОЇ ШИЇ» ТА FORWARD HEAD POSTURE **119**



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FREESTYLERS

Litvinenko M., Yefanova V.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. Freestyle is one of the most difficult types of skiing, which requires a high level of coordination training of athletes [1]. The development of coordination abilities is of particular importance, because the performance of complex acrobatic elements on the snow is associated with the need to accurately navigate in space, quickly respond to changing conditions and maintain balance in dynamic situations. Freestyle combines technically complex disciplines (mogul, slopestyle, big air, halfpipe), which require a high level of motor coordination and reaction speed [2, 3].

The purpose of the study is to analyze the features of the development of coordination abilities in freestylers and to determine effective methods for their improvement at different stages of sports training.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation of the training process of freestylers, methods of mathematical statistics. Pedagogical observation was carried out to identify factors and factors that directly affect the development and improvement of coordination abilities of freestylers, and the influence of the degree of development of coordination abilities on the improvement of technical skills of freestylers.

Research results. The most important condition for improving the technical skills of freestylers is the development of coordination abilities. It is very important to include exercises aimed at developing coordination abilities in the training program of freestylers and their systematic use in the process of training athletes.

Exercises for the development of coordination abilities should be used at all stages of freestylers' training [3]. In the process of freestylers' training, there should be a clear tendency towards the predominance of means that contribute to the development of general coordination abilities at the initial stage of training. With the increase in the sports qualification of freestylers, the proportion of exercises for the development of special coordination abilities increases from 25% for beginners to 74% for KMS and MS. Studies of the coordination abilities of freestylers show that their state of development improves with age, an increase in the duration of freestyle classes, an increase in sports qualification and depend on the stage of sports training.

As a result of factor analysis of the indicators of coordination abilities of qualified moguls (one of the varieties of freestyle), a 6-component structure of coordination abilities was obtained. It can be assumed that these same indicators approximately correspond to other varieties of freestyle. The contribution of the selected factors to the total variance of the sample was 70.8%.

The first factor, whose contribution to the total variance sample was 18.7%, included tests that determine the ability to control the time parameters of movements (reproduction and differentiation of short and long time intervals, control of time parameters during the performance of three forward somersaults), coordination of movements and orientation in space.

The second factor accounts for 15.2% and consists of indicators of static, dynamic and statokinetic balance. Therefore, this factor can be considered as the ability to maintain balance.

The third factor (10.8%) consists of indicators that characterize the ability to differentiate dynamic parameters of movements (reproduction of muscle effort by the right and left upper limb, increase and decrease of muscle effort by the upper limb, reproduction and differentiation of dynamic parameters by the lower limb).

The fourth factor, which accounts for 8.8% of the total variance of the sample, is formed by tests that determine the ability to control spatial parameters of movements, namely, reproduction and differentiation of small and large amplitude and direction of movements (in a convenient and inconvenient direction).

The fifth factor (8.5%) includes indicators of the ability to voluntarily relax muscles. The sixth factor (7.9%) consists of tests that determine the sense of rhythm.

Movement tests are the main method of diagnosing coordination abilities. The level of development of static balance in freestylers is the highest compared to dynamic and statokinetic types of balance. And the indicators of statokinetic balance are lower than the indicators of dynamic and static. Regardless of the factor (age, gender, stage of preparation, sports qualification and training experience) of time parameter management, freestylers demonstrate slightly lower error rates in percentage equivalent when reproducing and differentiating a long time interval compared to a short one.

No significant difference was found between the indicators of development of most coordination abilities of boys and girls. Only in the indicators of static balance, the ability to manage dynamic and spatial parameters of movements, and a sense of rhythm was a significant advantage of girls over boys observed.

When developing the balance of freestylers, it is worth using physical exercises to improve its static, dynamic and statokinetic components, and when improving the ability to orient in space, use exercises to control both the amplitude and direction of movements. It is necessary to select means for developing the ability to control muscle efforts of the right and left upper and lower extremities. Use exercises aimed at improving the ability to reproduce and differentiate short and long time intervals; large and small amplitudes of movements; direction in a convenient and inconvenient direction.

The study found that the most effective means of developing coordination abilities are: exercises on a trampoline and air cushion (to develop spatial orientation and accuracy); the use of balance platforms (to develop static and dynamic balance); elements of acrobatics and gymnastics (for general sensorimotor improvement); the inclusion of variable and unstable training conditions (to adapt to unpredictable situations in competitions).

Conclusions. The results of the factor analysis showed that the most important coordination abilities for freestylers are: the ability to control the time parameters of movements, orientation in space and coordination of movements (18.9%); balance (14.2%); the ability to control dynamic (10.8%) and spatial parameters of movements (8.4%).

Correlation analysis of the sports results of qualified freestylers and indicators of the development of their coordination abilities revealed high correlations in tests for assessing: statokinetic balance; the ability to reproduce and differentiate long time intervals; the ability to reproduce and differentiate dynamic efforts by the lower extremities; orientation in space.

References.

1. Yao Y, Niu X (2024) Physical fitness characteristics of elite freestyle skiing aerials athletes. PLoS ONE 19(6): e0304912. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304912>.
2. Jiang D, Wang H, Chen J, Dong C. Precise prediction of launch speed for athletes in the aerials event of freestyle skiing based on deep transfer learning. Sci Rep. 2023;13(1). <http://doi.org/10.1038/s41598-023-31355-8>.
3. Li H, Zhang L, Wang J, Liu J, Sun Y. Executive control of freestyle skiing aerials athletes in different training conditions. Front Psychol. 2022 Sep 26;13:968651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968651>.

STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BIATHLONISTS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Sheigas V., Smirnova Z.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. Sports results in modern biathlon are determined by a high level of integrated training of young biathletes, that is, such training that provides for organic unity and optimal correlation of physical, technical, tactical, psychological, volitional and theoretical training [2, 3].

The purpose of the study is to develop a methodology for training young biathletes in the preparatory period of the annual macrocycle.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, method of expert assessments. The study was attended by 6 experts with 5-10 years of coaching experience in sports institutions of various types.

Research results and discussion. The annual training cycle of qualified biathletes consists of preparatory and competitive periods [2]. Let us consider the preparatory period in detail.

Spring-summer stage (May-June). The main task is to create a solid foundation of sports form; the focus is to create conditions for the athlete's body to adapt to increased loads. The ratio of classes in racing and special shooting training is the same. The structure of microcycles should provide optimal conditions for the comprehensive development of biathletes, provided that there are 4-5 main classes in a weekly cycle. The focus is the development of basic physical qualities [1].

In the training of biathletes, exercises from other sports are widely used: athletics (running with variable intensity), rowing (in boats, kayaks), swimming (long - 1-1.5 hours), sports games (basketball, football, handball), gymnastic exercises and acrobatics, cycling. Sports shooting at this stage occupies a prominent place. The main task is to eliminate shortcomings in the technique of performing an accurate shot, to practice rate of fire [4].

Special preparatory exercises serve mainly for the development of qualities specific to biathletes (strength and speed endurance) and skills that create a coordination basis for mastering the technique of moving on skis [2].

The structure of the preparatory period for young biathletes was divided into two mesocycles. Within the preparatory period, the 1st mesocycle is carried out at the beginning, aimed at implementing and fixing the adaptation processes of the athletes' body, which can be conditionally called "retracting". This mesocycle is divided, respectively, into certain microcycles. Their duration is 7 days. In our case, we chose the optimal option in the form of 3 seven-day microcycles of an adaptive nature. The main attention in this case is paid to the development of general endurance and special strength endurance. Next, the basic mesocycle is used, which consists of two training microcycles. The basic mesocycle involves the inclusion of training for the development of special endurance, strength and speed-strength qualities. The specialized 2nd mesocycle involves the use of a larger number of special means for the development of strength endurance and strength qualities. The general distribution of the use of strength training equipment in the two mesocycles looks like this: 60% of the total volume of physical and shooting training equipment in the first mesocycle and 50% in the second.

The next step was to develop the content of the microcycles of the two mesocycles of the preparatory period.

The content of the microcycles of the 1st mesocycle that we developed includes the use of general and special means of physical and shooting training, and the approximate volume and size of the load for the development of physical qualities in the preparatory period of training are indicated.

In the 1st mesocycle of the preparatory period, the loads have an aerobic orientation and are performed in a moderate intensity zone. At this stage, relatively simple exercises are used, the pauses between exercises ensure full recovery. Strength training at this stage is versatile and is aimed at strengthening the musculoskeletal system of young biathletes after a long break in training. During

this period of training, cyclic means are used, both basic and special, aimed at the development of general and strength endurance [1].

In the 2nd mesocycle of the preparatory period, among the cyclic means aimed at developing strength qualities and strength endurance, step imitation for a 50 m climb is also used. An alternating training method is used. The imitation of ski moves is performed after a 5-minute low-intensity run. The intensity during the imitation is high - the heart rate is 170-180 beats/min.

The developed technique has passed expert assessment, 80% of coaches consider it appropriate to use this technique in the training process of young biathletes. 20% of coaches consider the technique relevant for use provided that minor adjustments are made to the duration of the training cycles.

Conclusions. The developed methodology for training young people in the preparatory period of the annual macrocycle includes two mesocycles, which consist of three and two microcycles in each mesocycle, respectively. The content of the training involves the use of general and special means of physical and shooting training, the approximate volume and size of the load for the development of physical qualities in the preparatory period of training are indicated. The general distribution of the use of strength training means in the two mesocycles is as follows: 60% of the total volume of physical and shooting training means in the first mesocycle and 50% in the second.

The experts confirmed the feasibility of using this methodology in the preparatory process of biathletes.

References.

1. Бурла А.О. Особливості розвитку швидкісних та силових якостей у юних біатлоністів 14-15 років у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 38-41.
2. Мулик В.В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Харків, 12–13 березня 2015 р. Харків, 2015. С. 42–47.
3. Ohlson T. Tradition and Progress as One. Anschütz's role for biathlon and biathlon's role for Anschütz. *Biathlonworld. The official magazine of the international biathlon union*, 2009. № 17. P. 118-125.
4. Sattlecker G., Buchecker M., Gressenbauer C., Muller E., Lindinger S. J. Factors discriminating high from low score performance in biathlon shooting. *J. Sports Physiol. Perform*, 2017. № 12. P. 377-384.

STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SKIERS-RACERS WITH HEARING IMPAIRMENTS, TAKING INTO ACCOUNT

Steblyna I., Khurtyk D.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. It is known that the targeted development of special physical qualities and improvement of motor techniques at different stages of training of highly qualified ski racers with hearing impairment is the basis of high competitive performance [1].

In ski racing, performance depends on the strength, speed or speed-strength abilities of athletes[2].

Intensification of the educational and training process requires a comprehensive approach using modern methods, effective criteria for determining the level of special physical, technical, and tactical preparedness [3]. The effectiveness of training highly qualified ski racers with hearing impairment depends on timely and accurate correction, systematic monitoring of changes in movement technique, physical preparedness, taking into account individual characteristics of the body and the specifics of distances in ski racing [2].

The purpose. Construction of the educational and training process of highly qualified ski racers with hearing impairment based on accurate quantitative characteristics of various aspects of preparedness.

Research methods. Analysis and generalization of literary sources, results of own long-term research, surveys, testing, methods of multivariate statistical analysis, correlation analysis, forecasting.

Research results and discussion. The construction of the educational and training process of highly qualified ski racers with hearing impairment is based on three main tasks [1, 2]:

1. Determination of the most informative parameters of special physical and technical fitness of athletes.
2. Achieving a certain level of indicators of model characteristics.
3. Individual planning of the educational and training process taking into account indicators of special physical and technical fitness.

The coach must record the results of training and competitive activities of highly qualified ski racers with hearing impairment in the form of objective quantitative information about the state of functional systems of the body, the main aspects of special physical and technical fitness [2].

Analysis of scientific, methodological and special literature, self-monitoring diaries of highly skilled ski racers with hearing impairment, results of own research, use of methods of multivariate statistical analysis established that improvement of the educational and training process of highly skilled ski racers with hearing impairment should be carried out taking into account the principle of individualization and the economization factor, in order to determine the nature of physical activity.

The importance of the principle of individualization and the factor of economization increases at the stage of maximum realization of individual capabilities. It is at this stage of training that the adaptive capabilities of the athlete's body reach their limit. Therefore, when determining the nature and volume of training loads, it is necessary to be guided by the state of the athlete's functional systems, which also determines the effectiveness of training loads [1].

As a result of the survey of coaches, special physical fitness tests were selected. The use of correlation analysis made it possible to determine the tests that have the greatest correlation with the strength, speed and speed-strength abilities of highly qualified ski racers with hearing impairment.

For the study, athletes were divided into two groups: group 1 - athletes with predominantly strength abilities; group 2 - in whose training speed-strength abilities dominate.

When building the educational and training process of highly qualified ski racers with hearing impairment, model characteristics of competitive activity, special physical and technical preparedness were taken into account [2]. The use of individual model characteristics of athletes, developed on the

basis of statistical processing of the results of successful attempts, made it possible to take into account the individual characteristics of athletes' preparedness.

Due to the fact that indicators that are informative for a group of athletes may not always be informative for individual athletes of the same group, it is important to study the individual structure of sports training. This is of particular importance for increasing the effectiveness of the training process of athletes at the stage of maximum realization of individual capabilities [1].

As a result of the conducted research, the following tasks were solved in a certain sequence: testing of physical fitness of athletes; formation of groups, depending on the physical abilities that prevail in the training of athletes; forecast of sports results for each athlete for the following years, taking into account the model characteristics of special physical and technical fitness; use of methods of monitoring changes in the physical and technical fitness of athletes; application of methods of restoring the athletes' body; programming of technical training of athletes using technical means; systematic correction of sports training based on solving tasks of forecasting the effectiveness of the training process; individual planning of the training process taking into account the individual characteristics of athletes.

It has been established that the main feature of the construction of the educational and training process of highly qualified ski racers with hearing impairment should be the means aimed at increasing the level of endurance and speed-strength fitness. Thus, the basis of improving the educational and training process is the use of accurate quantitative characteristics of various aspects of the athletes' fitness. Based on the obtained competitive result, it is necessary to clearly determine those components of sports training that require improvement, as well as the volume and intensity of physical activity.

Conclusions. The modern educational and training process has a complex structure of interconnected components, which in turn is reflected in technical skill and competitive performance. Building an effective educational and training process for highly skilled ski racers with hearing impairment depends on solving sequential tasks, which allows for more reliable prediction and correction of sports training and achieving high performance in ski racing.

References.

1. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019. Вип. 7 (26). С. 195-199. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-195-199.
2. Хуртик Д, Хмельницька І, Смірнова З. Моделювання техніки поперемінного двокрокового ходу висококваліфікованих лижників з порушеннями слуху. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016;2:146-9.
3. Sandbakk O., Holmberg H. C. Physiological capacity and training routines of elite cross-country skiers: approaching the upper limits of human endurance. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2017, 12; 1003-1011. 10.1123/ijsp.2016-0749.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Булгаков В., Гринь О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасне українське суспільство функціонує в умовах тривалої соціальної нестабільності, зумовленої війсьними подіями, що суттєво впливають на фізичний, психічний і соціальний стан молоді. Особливо вразливою соціальною групою виступає студентська молодь, яка одночасно перебуває на етапі професійного становлення, особистісного розвитку та адаптації до зміненого освітнього середовища. Війсьничий стан трансформує не лише умови навчання, але й психологічне самопочуття студентів, спричиняючи підвищення тривожності, емоційне виснаження, зниження мотивації та адаптаційних можливостей.

У цих умовах особливої актуальності набуває проблема формування здоров'язбережувальної компетентності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує усвідомлене ставлення до власного здоров'я, здатність ефективно долати стресові ситуації та підтримувати психічне благополуччя [3]. Для студентів-спортсменів ця проблема є подвійно значущою, оскільки їх діяльність поєднує інтенсивні фізичні навантаження, освітню діяльність і соціальну активність.

Спорт у сучасному суспільстві виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим психологічним ресурсом адаптації молоді до умов невизначеності, що обумовлює необхідність дослідження психологічних аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності студентів-спортсменів [2].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення ролі спорту в умовах воєнного часу, коли фізична активність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим психологічним ресурсом збереження психічного здоров'я, підтримки життєстійкості та соціальної адаптації студентської молоді в сучасному суспільстві.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності студентів-спортсменів та визначити роль спортивної діяльності і здоров'язбережувальних технологій у підтримці психічного здоров'я студентської молоді в умовах сучасного суспільства та воєнного часу.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел із проблем психології спорту, психічного здоров'я та здоров'язбережувальних технологій. Застосовано метод теоретичного узагальнення наукових положень щодо впливу спортивної діяльності та фізичної активності на психоемоційний стан особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Результати дослідження. Сучасні соціальні трансформації, спричинені війсьними подіями, суттєво впливають на психічний стан студентської молоді. Студенти-спортсмени перебувають у подвійній ситуації навантаження: з одного боку – необхідність підтримувати спортивну форму та результативність, з іншого – адаптація до умов невизначеності, інформаційного тиску, емоційного виснаження та зміни освітнього середовища [2].

Аналіз наукових підходів дозволив визначити, що проблема збереження психічного здоров'я молоді розглядається через категорії стресостійкості, адаптаційних ресурсів особистості, копінг-стратегій та психологічної резильєнтності [3]. Фізична активність виступає одним із найбільш ефективних природних механізмів регуляції психоемоційного стану, оскільки поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники впливу [2].

Здоров'язбережувальна компетентність визначається як інтегральна особистісна якість, що охоплює систему знань, цінностей, мотивацій і практичних навичок, спрямованих на підтримку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я [3]. З позицій психології спорту вона включає здатність усвідомлювати здоров'я як базову життєву цінність, регулювати фізичні та психоемоційні навантаження, підтримувати мотивацію до тренувальної діяльності, ефективно відновлювати ресурси організму та протидіяти стресу [1].

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів-спортсменів ґрунтується на взаємодії кількох психологічних компонентів. *Особистісний компонент* пов'язаний із розвитком мотивації до здорового способу життя, відповідальності за власний стан, саморегуляції та стресостійкості. *Когнітивний компонент* охоплює знання про фізичні навантаження, відновлення, харчування, профілактику травматизму та психологічну підготовку до змагань. *Діяльнісний компонент* проявляється у практичному застосуванні здоров'язбережувальних навичок, плануванні режиму дня, поєднанні навчання і тренувального процесу. *Комунікативний компонент* забезпечує ефективну взаємодію спортсмена з тренером, командою та соціальним оточенням. *Емоційно-вольовий компонент* сприяє розвитку самоконтролю, витривалості, наполегливості та здатності долати труднощі спортивної діяльності [1, 2].

Воєнні події створюють ситуацію тривалої психологічної напруги, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, труднощах концентрації уваги, зниженні навчальної мотивації та відчутті невизначеності майбутнього. У таких умовах освітній простір має виконувати не лише навчальну, а й підтримувальну психосоціальну функцію.

Спортивна діяльність виступає ефективним ресурсом психологічної стабілізації студентів-спортсменів. Встановлено, що спорт реалізує стресорегуляційну функцію шляхом зниження рівня тривожності та нормалізації емоційного стану; адаптаційну функцію, що проявляється у формуванні психологічної витривалості; соціально-підтримувальну функцію, яка забезпечує відчуття приналежності до групи; а також смислотворчу функцію, спрямовану на збереження життєвих цілей і внутрішньої мотивації [2].

Здоров'язбережувальні технології у студентському спорті розглядаються як система психолого-педагогічних засобів підтримки фізичного і психічного благополуччя. Їх реалізація здійснюється через раціональну організацію навчально-тренувального процесу, чергування навантаження та відпочинку, розвиток навичок саморегуляції, психологічний супровід спортсменів, формування культури здоров'я та профілактику перевтоми [1, 2].

У підготовці студентів-спортсменів доцільно виокремлювати фізкультурно-оздоровчі, психологічні, соціально-психологічні та освітні технології, які комплексно впливають на розвиток особистісних ресурсів: мотивації до саморозвитку, адаптивності, стресостійкості, самоусвідомлення, критичного мислення та цілеспрямованості [2].

Практична реалізація формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає діагностику фізичного і психологічного стану студентів, інтеграцію здоров'язбережувального змісту в освітній процес, використання інтерактивних методів навчання, психологічний супровід спортсменів і створення безпечного освітньо-спортивного середовища [1].

Висновки. Психічне здоров'я студентів-спортсменів в умовах війни виступає ключовим фактором їхньої навчальної, спортивної та соціальної ефективності. Здоров'язбережувальні технології є важливим інструментом підтримки психоемоційної стабільності, формування адаптаційного потенціалу та підвищення життєстійкості молоді.

Систематизація наукових підходів дозволила визначити багатовимірний характер психічного здоров'я студентської молоді, а теоретичне моделювання структури здоров'язбережувальної компетентності студентів-спортсменів засвідчило необхідність комплексного поєднання фізичних, психологічних та соціальних практик у спортивному середовищі.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення програм психологічного супроводу студентів-спортсменів та впровадження інтегрованих здоров'язбережувальних стратегій у систему вищої освіти й спортивної підготовки в умовах післявоєнного відновлення суспільства.

Список використаних джерел.

1. Іваній І. В. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 1. С. 12–15.
2. Платонов В. М. *Сучасна система спортивного тренування*. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

3. Проценко А. А., Гарбар Д. О. Здоров'язберігаюча компетентність як складова професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 67. Т. 2. С. 163–167.

ПРОЯВИ СТРАХУ У ЮНИХ БАТУТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вербицька О., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному дитячому спорті зростає значення психоемоційних факторів, які безпосередньо впливають на ефективність навчання та результати діяльності спортсменів. Особливу роль відіграють страх і тривожність, що виникають у дітей під час опанування нових рухових дій [1].

У складно-координаційних видах спорту, зокрема у стрибках на батуті, ці стани посилюються через специфіку діяльності — виконання рухів у фазі польоту, зміну положення тіла та необхідність точного просторового контролю. Страх у таких умовах може виступати як регуляторний фактор, що сприяє концентрації, або як бар'єр, що ускладнює навчання [2, 3].

Водночас у науковій літературі недостатньо досліджено особливості прояву страху у дітей 6–8 років саме у стрибках на батуті, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз наукових джерел показав, що страх розглядається як складний психоемоційний феномен, який має як адаптивні, так і дезадаптивні функції [1]. Встановлено, що оптимальний рівень емоційного збудження сприяє підвищенню ефективності діяльності.

Сучасні дослідження підкреслюють, що страх у спорті виконує регуляторну функцію і може виступати як ресурс у процесі навчання рухів [2, 3]. Водночас його надмірна вираженість пов'язана з униканням діяльності та зниженням впевненості.

Важливим чинником є рівень уявної моторної компетентності: діти з низькою впевненістю частіше демонструють страх і нестабільність виконання [6, 7]. У складно-координаційних видах спорту значну роль відіграють страх падіння та страх травми [5], які можуть трансформуватися у стійкі психологічні бар'єри.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості прояву страху у юних батутистів і встановити підходи до його регуляції на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 30 спортсменів (15 пар) віком 6–8 років, які займаються стрибками на батуті на етапі початкової підготовки.

Використано такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- педагогічне тестування (вправи на падіння назад);
- психодіагностичні методи (оцінка рівня тривожності);
- методи математичної статистики.

Результати дослідження свідчать, що страх є типовим і закономірним явищем у тренувальному процесі юних батутистів на етапі початкової підготовки. Аналіз рівня тривожності показав, що більшість дітей характеризуються середнім рівнем (60%), тоді як підвищений рівень тривожності виявлено у 25% спортсменів, і лише 15% мають низький рівень. Такий розподіл можна вважати відносно оптимальним, оскільки помірний рівень тривожності сприяє мобілізації та концентрації уваги під час виконання рухових дій.

Разом з тим, у дітей із підвищеним рівнем тривожності спостерігається тенденція до більш виражених поведінкових проявів страху. Це підтверджується результатами педагогічного тестування, під час якого виявлено, що 63% дітей демонструють затримку перед виконанням вправи, що свідчить про внутрішнє емоційне напруження та невпевненість у власних діях. Крім того, у 52% спортсменів відзначено надмірну обережність, яка

проявляється у сповільненні рухів та прагненні додаткового контролю ситуації.

Порушення ритму рухів зафіксовано у 48% дітей, що може бути наслідком надмірної концентрації на процесі виконання або страху помилки. У 27% випадків спостерігалось уникання виконання або часткова відмова від вправи, що свідчить про більш виражений характер страху і його вплив на мотиваційну сферу.

Аналіз структури страхів показав, що найбільш поширеним є страх падіння назад (70%), що обумовлено специфікою вправ і недостатнім досвідом орієнтації у просторі. Також значне місце займає страх помилки (55%), який пов'язаний із очікуванням оцінювання та прагненням уникнути невдачі. Страх травми виявлено у 43% дітей, що підтверджує вплив як об'єктивних умов діяльності, так і суб'єктивного сприйняття ризику.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що страх у дітей має не лише емоційний, але й виражений поведінковий характер, який проявляється у зміні структури рухових дій. Це узгоджується з сучасними уявленнями про вплив емоційних станів на моторне навчання.

Особливо важливим є встановлений зворотний зв'язок між рівнем тривожності та показниками безстрашності ($r \approx -0,6$), який свідчить про те, що зі зростанням тривожності знижується впевненість дітей та їх готовність до виконання складних рухових дій. Водночас повна відсутність страху також не є оптимальною, оскільки у дітей із низьким рівнем тривожності інколи спостерігається недостатній рівень обережності.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що страх у юних батутистів є природною складовою процесу навчання і виконує як регуляторну, так і обмежувальну функції. Його вплив визначається рівнем вираженості, індивідуальними особливостями дитини та умовами тренувального процесу.

Висновки. Страх є типовим явищем у процесі навчання юних батутистів і проявляється у вигляді поведінкових реакцій, що впливають на ефективність виконання вправ. Найбільш значущими є страх падіння, страх помилки та страх травми. Встановлено зв'язок між рівнем тривожності та безстрашністю: зі зростанням тривожності знижується впевненість та активність дітей. Оптимальним для навчання є помірний рівень страху, який забезпечує концентрацію та контроль рухів. Ефективна регуляція страху потребує використання комплексних педагогічних підходів у тренувальному процесі.

Список використаних джерел.

1. Barlow D. H. *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. – 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2002. – 704 p.
2. Mangnall C., Poczwadowski A., Ross J. Fear: Friend or foe? An interpretative phenomenological analysis of fear in extreme sports // *Journal for Advancing Sport Psychology in Research*. – 2025. – Vol. 5, No. 2. – P. 4–18. DOI: 10.55743/000032
3. Ellmer E. Conquering fear to pedal forward: Emotions and learning in high-risk sports // *Sport, Education and Society*. – 2025. DOI: 10.1080/13573322.2025.2568038
4. Lumby K., Woodford L., Turner M. J. “Leaving the door open”: Using rational emotive behavior therapy with sport climbers who experience fear // *The Sport Psychologist*. – 2026. DOI: 10.1123/tsp.2025-0179
5. Lach H., Trinitas J. Fear of falling: 30 years of research // *Innovation in Aging*. – 2025. – Vol. 9, Suppl. 2. DOI: 10.1093/geroni/igaf122.3462
6. Estevan I., Barnett L. M. Considerations related to the definition, measurement and analysis of perceived motor competence // *Sports Medicine*. – 2018. – Vol. 48, No. 12. – P. 2685–2694. DOI: 10.1007/s40279-018-0940-2
7. He J., Guo J., Qin R., Zhang Z., Yang H., Tang M., Li Y., Tan M., Xu D., Liao Y., Liu L. Role of focus of attention in learning a fundamental movement skill in preschool children with differing perceived motor competence: A pilot study // *Acta Psychologica*. – 2025. – Vol. 260. – Article 105493. DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.105493

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Внаровський В., Широкоступ В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний розвиток футболу характеризується значним підвищенням інтенсивності ігрової діяльності, зростанням швидкості виконання техніко-тактичних дій та підвищеними вимогами до фізичної підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим підготовка футболістів повинна враховувати сучасні тенденції розвитку гри та забезпечувати формування необхідних рухових якостей. Одне з провідних місць у структурі фізичної підготовленості футболістів займають швидкісно-силові якості, які забезпечують ефективність виконання стартових прискорень, ривків, стрибків, різких змін напрямку руху та боротьби за м'яч (Костюкевич, 2018; Платонов, 2020).

Особливої актуальності розвиток швидкісно-силових можливостей набуває у підготовці юних футболістів, оскільки саме у цьому віці відбувається активне формування функціональних можливостей організму та створюються передумови для подальшого спортивного вдосконалення. Водночас аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про необхідність удосконалення підходів до організації фізичної підготовки юних спортсменів з урахуванням особливостей їхнього вікового розвитку та специфіки ігрової діяльності у футболі (Круцевич, Безверхня, 2020).

Мета дослідження – узагальнити сучасні науково-методичні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей у підготовці юних футболістів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз і узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, порівняння наукових підходів різних авторів, систематизацію отриманих даних щодо розвитку швидкісно-силових якостей у футболі.

Результати дослідження. Узагальнення наукових джерел показало, що швидкісно-силові якості є одним із ключових компонентів фізичної підготовленості футболістів. Вони характеризують здатність спортсмена виконувати рухові дії з великою потужністю та високою швидкістю протягом короткого проміжку часу. У змагальній діяльності футболістів прояв швидкісно-силових можливостей пов'язаний із виконанням стартових прискорень, ривків на короткі дистанції, виконанням стрибків під час боротьби за м'яч, а також різкими змінами напрямку руху.

У сучасному тренувальному процесі юних футболістів використовуються різноманітні засоби розвитку швидкісно-силових якостей. До них належать спринтерські вправи, стрибкові вправи, вправи з обтяженнями помірної інтенсивності, а також спеціальні вправи з м'ячем, що виконуються у високому темпі. Одним із ефективних засобів розвитку вибухової сили є пліометричні вправи, які сприяють підвищенню потужності м'язових скорочень та покращенню швидкісних характеристик рухів. Це підтверджують Bompa і Buzzichelli (2019).

Важливою умовою ефективного розвитку швидкісно-силових якостей є раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. При цьому тренувальний процес повинен будуватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяє уникнути надмірних навантажень та забезпечити поступове підвищення рівня фізичної підготовленості. Значну роль відіграє також систематичність виконання вправ та поступове ускладнення тренувальних завдань.

У сучасних дослідженнях розвиток швидкісно-силових якостей юних футболістів розглядається не лише як удосконалення окремих фізичних здібностей, а як комплексний процес, інтегрований із техніко-тактичною підготовкою. На відміну від традиційного використання спринтерських і стрибкових вправ окремо, сучасні підходи передбачають їх поєднання зі спеціальними футбольними вправами, що моделюють умови змагальної діяльності (Костюкевич, 2018; Bompa & Buzzichelli, 2019).

Серед найбільш ефективних сучасних підходів виділяють застосування пліометричного тренування у поєднанні зі спринтерськими вправами, використання малих ігор (small-sided games) високої інтенсивності, індивідуалізацію навантажень за результатами функціонального тестування, а також використання сучасних засобів моніторингу (GPS-систем, датчиків навантаження та програм аналізу рухової активності). Такі підходи дозволяють одночасно розвивати швидко-силові якості, удосконалювати технічну майстерність і прийняття рішень в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності (Платонов, 2020; Костюкевич, 2018).

Окремі дослідники наголошують на необхідності систематичного контролю рівня фізичної підготовленості юних футболістів, що дає змогу своєчасно коригувати тренувальний процес та індивідуалізувати навантаження відповідно до функціональних можливостей спортсменів (Шамардін, 2017; Платонов, 2020).

Слід зазначити, що ефективність розвитку швидко-силових можливостей значною мірою залежить від правильної організації навчально-тренувального процесу, оптимального співвідношення навантаження та відпочинку, а також мотивації спортсменів до систематичних занять. З огляду на це тренувальні програми повинні бути спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування інтересу юних спортсменів до занять футболом.

У контексті сучасних досліджень особливої уваги заслуговує комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, який передбачає поєднання швидко-силових вправ з координаційними та технічними завданнями. Така організація тренувального процесу дозволяє підвищити ефективність підготовки та наблизити тренувальні вправи до умов реальної змагальної діяльності.

Водночас доцільно підкреслити, що подальші наукові дослідження повинні бути спрямовані на пошук більш ефективних методичних підходів до розвитку швидко-силових якостей у підготовці юних футболістів різних вікових груп.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що розвиток швидко-силових якостей є одним із ключових напрямів фізичної підготовки юних футболістів. Сучасні підходи передбачають використання комплексу тренувальних засобів, серед яких важливе місце займають спринтерські, стрибкові та спеціальні вправи з м'ячем. Рациональне поєднання різних методів і засобів підготовки з урахуванням вікових особливостей спортсменів сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Отримані узагальнення можуть бути використані тренерами для вдосконалення організації фізичної підготовки юних футболістів у сучасних умовах розвитку футболу.

Список використаних джерел.

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у футболі : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2018. 616 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020. 384 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2020. 808 с.
4. Шамардін В. М. Теорія і методика підготовки футболістів. Дніпро : Пороги, 2017. 318 с.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign : Human Kinetics, 2019. 384 p.

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

Гомбо А., Григоренко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт уявляє собою динамічно розвиваючеся соціальне явище, що характеризується високим рівнем конкуренції з боку багатьох суб'єктів залучених у нього [1]. Висока динаміка розвитку та конкурентне середовище вимагає від тренера швидкої адаптації до змін які відбуваються у контексті процесу підготовки та його модернізації відповідно швидкоплинних змін. Згідно із цим постає потреба у вивченні проблем що стає підґрунтям для оптимізації тренувального процесу. Нажаль більшість досліджень які виконуються у таеквондо відбуваються на рівні узагальнення власного досвіду тренерів і аналізу емпірично сформованих уявлень, що не відображає погляди науковців на існуючі актуальні проблеми з різних боків для більш ефективного процесу підготовки. Таким чином з'ясування сукупності сучасних проблем на основі наукових робіт у таеквондо є важливою і актуальною складовою для побудови методично вірного навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити коло актуальних проблем, що окреслені фахівцями з таеквондо у наукових роботах для формування напрямків вдосконалення побудови процесу підготовки серед таеквондистів.

Методи дослідження: Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, виокремлення актуальних проблем, групування та систематизація актуальних напрямків підготовки таеквондистів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1-6] показав широке коло і різнопланові проблеми, що підіймають науковці у своїх дослідженнях стосовно підготовки у таеквондо. Так Теплий В.М. зазначає широку поширеність історичних і філософських аспектів у сучасних публікаціях [3], спрямованість навчальних матеріалів на формування базової техніки рухів та тактики маневрування під час поєдинку. Водночас автор підкреслює відсутність кількісної інформації про структуру техніки атакуючих дій у таких дослідженнях, що ускладнює розробку науково-обґрунтованих рекомендацій з їхнього вдосконалення. І це накладає відбиток на реалізацію атакуючих і контратакуючих дій. Також автор Теплий В.М вказує на проблему недостатнього використання принципів цільового програмування, обліку біомеханічних закономірностей рухів та використання технічних засобів навчання.

Інша актуальна проблема, що висвітлюється науковцями [5] – граничність обсягу навантаження, що може перевищувати 2000 годин на рік і призводити до перенапруження функціональних систем, вимагає пошуку резервів для підготовки у більш ефективному і раціональному плануванні процесу.

Наступна проблема, що підіймається автором це направляюча діяльність тренера та використання корегуючої інформації таеквондистом під час самоконтролю. Зважаючи на те, що об'єктом наукових інтересів автора були юні таеквондисти, то направляюча діяльність тренера для даного контингенту на його думку повинна більшою мірою бути спрямована на засвоєння та використання ними базової техніки, оскільки технічні дії, що входять до її складу в кілька разів частіше використовуються під час поєдинку ніж інші.

Автори Jacqueline Martins Patatas, Edison Duarte, José Júlio Gavião de Almeida розглядають проблему використання таеквондо, як засобу для самореалізації і самоствердження людей з обмеженими можливостями. І на тлі цього постає питання недостатньої компетенції тренерів у роботі з такими людьми, що потребує вирішення шляхом розробки відповідних програм. [6]

Ще одна публікація поєднує кілька актуальних питань щодо сучасного стану методичного забезпечення системи контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих таеквондистів. Увага до зазначених питань на думку автора обумовлена

суттєвим зростанням кількості змагань у тхеквондо та рівня конкурентної боротьби, що потребує формування системи контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у процесі підготовки на основі моделювання змагальної діяльності. Автор підкреслює перспективність науково обґрунтованого процесу підготовки тхеквондистів роблячи акцент на успіхах єдиноборців з інших видів спорту, що здобули 47 % від усіх медалей, які отримали українські спортсмени на Олімпійських іграх 2021 р. (Ю. М. Тропін, М.В. Латишев, Айварс Каупужс) [4].

У своїй роботі автор також зазначає проблему нездобуття олімпійських ліцензій українськими тхеквондистами на останні Олімпійські ігри та малу кількість українських спортсменів, що виходять на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей з рівнем підготовленості відповідаючим олімпійським критеріям [2].

У зв'язку з вище зазначеним можемо окреслити кілька напрямів перспективних для здійснення більш глибоких досліджень і удосконалення процесу підготовки таеквондистів:

1. Структура техніки таеквондистів і її взаємозв'язок зі змагальною діяльністю.
2. Цільове програмування навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей змагальної діяльності таеквондистів.
3. Застосування сучасних технічних засобів навчання в процесі підготовки.
4. Функціональні резерви і їх пошук у раціональному плануванні підготовки.
5. Керуючі функції тренера і самоконтроль спортсменів під час підготовки.
6. Використання засобів таеквондо для психічної, фізичної і соціальної адаптації людей з обмеженими можливостями.
7. Оптимізація підготовки кваліфікованих тхеквондистів з урахуванням олімпійських критеріїв відбору.

Висновки. Таким чином підсумовуючи сказане можемо зробити наступні висновки:

- 1) Процес підготовки таеквондистів потребує своєчасної перебудови у зв'язку з динамічними змінами у виді спорту;
- 2) Проблеми, що охоплюють процес підготовки спортсменів у таеквондо мають широкий і дуже різноманітний характер.
- 3) Основні акценти дослідники роблять на питаннях управління, планування, оптимізації підготовки і пошуку резервів за межами збільшення обсягу тренувальної роботи.
- 4) Таеквондо стає ефективним засобом адаптації для людей з обмеженими можливостями.

Список використаних джерел.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Пшенічніков П.М., Мітова О.О. Ставлення тренерів щодо проблем контролю техніко-тактичної підготовленості у сучасному тхеквондо ВТФ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 2. С.174-185
3. Саенко В. Г., Гончаров С. М. Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо. Перший крок у науку: Зб. наук. пр. Всеукраїн. студ. наук.-практ. конф., м.Луганськ, 2007. С. 421-426.
4. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Айварс Каупужс Результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2024. Том 1, С. 45-48
5. Saenko V.G., Alahmad A.G. Classification of injuries in oriental combat sports. Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях: Сб. науч. тр. V Междунар. науч.-практ. конф. Луганск, 2008. С. 42-47.
6. Martins J, de Almeida G, Julio J. The main dilemmas of taekwondo training of students with disabilities-analysis of the opinion of professional coaches. Archives of Budo. 2016. №12:159-166.

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Грачова К., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. У сучасному спорті високих досягнень, зокрема у художній гімнастиці, ефективність змагальної діяльності визначається не лише рівнем індивідуальної технічної, фізичної та спеціальної підготовленості спортсменок, але й якістю їх взаємодії у складі команди. Особливого значення це набуває у групових вправах, де результат залежить від синхронності рухів, узгодженості дій, точності перебудов, просторової організації та здатності спортсменок функціонувати як єдина цілісна система.

Ускладнення композицій, підвищення вимог до техніко-естетичного виконання та збільшення кількості взаємодій з предметами обумовлюють зростання ролі командної взаємодії як одного з ключових чинників результативності. Водночас у практиці підготовки значна увага традиційно приділяється індивідуальній підготовці, тоді як командна взаємодія часто не розглядається як самостійний об'єкт системного аналізу.

Сучасні наукові підходи розглядають взаємодію як складну багаторівневу систему, що формується у процесі спільної діяльності [5, 6]. У межах сучасних вітчизняних досліджень взаємодія також розглядається як конфігурація взаємопов'язаних компонентів, що проявляється на різних рівнях організації спільної діяльності [1].

У рамках координаційної динаміки підкреслюється роль синхронізації рухів як результату самоорганізації системи [3, 7], тоді як соціально-психологічні підходи акцентують увагу на значенні згуртованості, комунікації та структури міжособистісних зв'язків [4, 8].

У техніко-естетичних видах спорту, зокрема у художній гімнастиці, взаємодія має специфічний характер, оскільки поєднує вимоги технічної точності та художньої виразності виконання [2]. Водночас у більшості досліджень ці аспекти розглядаються ізольовано, що обумовлює необхідність їх інтеграції у межах єдиного підходу до аналізу командної діяльності.

Мета дослідження – визначення особливостей командної взаємодії у групових вправах художньої гімнастики та встановлення її зв'язку з ефективністю виконання вправ на основі структурно-рівневого аналізу.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що дозволили здійснити багатовимірний аналіз командної взаємодії.

Теоретичний аналіз наукової літератури застосовувався для обґрунтування теоретичних засад дослідження та визначення сучасних підходів до вивчення взаємодії у спорті.

Соціометричний метод використовувався для дослідження структури міжособистісних зв'язків, визначення рівня взаємності та ступеня інтегрованості команд. Анкетування застосовувалося для оцінки суб'єктивного сприйняття спортсменками рівня узгодженості дій, комунікації, синхронності та ефективності взаємодії.

Адаптована методика Т. Лірі дозволила визначити міжособистісні позиції спортсменок та характер їх взаємодії у команді. Метод експертних оцінок застосовувався для визначення результативності виконання вправ на основі суддівських збавок за ключовими компонентами.

Емпіричну базу дослідження становили результати обстеження 10 спортсменок, які виконують групові вправи у художній гімнастиці. У дослідженні взяли участь дві команди, що відрізнялися рівнем спортивної майстерності: команда 1 — етап підготовки до вищих досягнень, команда 2 — етап спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження. У результаті дослідження встановлено, що команди відрізняються за всіма рівнями взаємодії — структурним, суб'єктивним, рольовим та результативним.

На структурному рівні виявлено, що команда 2 має вищу кількість взаємних виборів

(до 8), що формально свідчить про більшу інтенсивність міжособистісних контактів. Водночас для цієї команди характерна висока варіативність показників, що вказує на нерівномірний розподіл зв'язків та можливу наявність центральних і периферійних позицій. Натомість команда 1 характеризується більш рівномірною структурою взаємозв'язків та наявністю міжвіддалених (діаметральних) взаємодій, що відображає більш цілісну організацію командної взаємодії.

На суб'єктивному рівні встановлено, що спортсменки команди 1 вище оцінюють узгодженість дій, синхронність та ефективність взаємодії (4,3–4,6 бала), що свідчить про більш сформоване відчуття командної цілісності. У команді 2 ці показники є менш стабільними, що може вказувати на неоднорідність сприйняття взаємодії.

Аналіз за методикою Т. Лірі показав, що команда 1 характеризується кооперативно-орієнтованою моделлю взаємодії (підтримка — 4,87; кооперація — 4,53), що сприяє взаємній адаптації та узгодженості дій. У команді 2 більш вираженими є показники лідерства (4,26) при нижчому рівні підтримки, що свідчить про більшу індивідуалізацію взаємодії.

На результативному рівні встановлено, що команда 1 демонструє вищу якість виконання вправ (3,68 бала проти 4,48 бала). Основні відмінності пов'язані з синхронністю, колективною роботою та узгодженістю перебудов, що безпосередньо відображає рівень сформованості командної взаємодії.

Отримані результати свідчать, що ефективність виконання визначається не кількістю взаємодій як такою, а їх структурною організацією, рівномірністю розподілу та кооперативним характером. Це узгоджується з уявленням про сумісність як конфігурацію взаємодії (Максимов, 2026).

Висновки. Командна взаємодія у групових вправах художньої гімнастики має складний багаторівневий характер і включає структурний, суб'єктивний, рольовий та результативний компоненти, які перебувають у взаємозв'язку.

Встановлено, що більш ефективна команда характеризується не максимальною кількістю міжособистісних зв'язків, а їх рівномірністю, структурною узгодженістю та кооперативною спрямованістю, що забезпечує стабільність спільної діяльності.

Отримані результати підтверджують доцільність розгляду командної взаємодії як системного чинника ефективності виконання групових вправ, що потребує комплексного підходу до її оцінювання та розвитку.

Список використаних джерел.

1. Максимов С. Д. Сумісність акробатичних пар як багаторівневий феномен: теоретичне обґрунтування та концептуальна модель оцінювання. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2026. № 2 (201). С. 120–125. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).21)
2. Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. Синхронність у техніко-естетичних видах спорту. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>
3. Kelso J. A. S. *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge : MIT Press, 1995.
4. Kwon S. H. Team-building and cohesion: a meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
5. Santos R., Passos P. A multi-level interdependent hierarchy of interpersonal synergies. *Frontiers in Psychology*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746372>
6. Sebanz N., Knoblich G. Progress in joint-action research. *Current Directions in Psychological Science*. 2021
7. Shimizu D. et al. Interpersonal coordination // *Frontiers in Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1465595>
8. Sun G. et al. Relationship between group cohesion, passion and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТЕМПО-РИТМІЧНИХ ВІДЧУТТІВ І АРТИСТИЗМУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

Дяченко К., Коваленко Я.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасна гімнастика художня характеризується постійним зростанням технічних вимог та особливою увагою до художньо-виразного виконання [1]. Темпо-ритмічні відчуття та артистизм є фундаментальними якостями, що забезпечують гармонію рухів із музикою [2]. Проте традиційні методики часто не враховують можливості сучасних цифрових засобів, що зумовлює необхідність їх інтеграції в тренувальний процес для об'єктивізації контролю [3, 4].

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання цифрових технологій для розвитку темпо-ритмічних відчуттів та артистизму у гімнасток 10–12 років.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, анкетування тренерів (n=20), педагогічне спостереження, тестування рівня темпо-ритмічних відчуттів, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі СК «ELIT» та СДЮШОР «КОЛІФКС» за участю гімнасток 10–12 років (І дорослий розряд, КМС).

Результати. У ході дослідження було розроблено та впроваджено алгоритм застосування цифрових засобів, який включав:

1. Відеофіксацію вправ за допомогою програми Kinovea для покадрового аналізу.
2. Визначення відхилень у часі виконання елементів від музичних акцентів.
3. Використання мобільних застосунків-метрономів (Metronome Beats) для індивідуального відпрацювання темпу.
4. Повторний аналіз для візуалізації прогресу.

Застосування відеоаналізу дозволило детально зафіксувати три критичні фази рухів: підготовчу (замах), фазу основної дії (момент відштовхування або випуску предмета) та фазу завершення (ловля предмета або приземлення) [3]. Було встановлено, що до впровадження методики у 15% гімнасток спостерігався розсинхрон між фазою максимальної амплітуди руху та музичним ударом.

Впровадження інтерактивних систем Fitlight дозволило покращити показники просторово-часової координації. За результатами математичної статистики, точність відтворення заданого ритму в експериментальній групі зросла на 25 % за $p < 0,05$, що підтверджує ефективність обраного підходу. Візуалізація помилок через цифрові пристрої сприяла глибшому усвідомленню спортсменками рухової структури [4, 5].

Висновки. Результати дослідження свідчать, що використання цифрових технологій може забезпечити високий рівень об'єктивізації педагогічного контролю, мінімізуючи суб'єктивний фактор в оцінюванні артистизму [4]. Завдяки зворотному зв'язку в режимі реального часу цифрові засоби створюють умови для точного поєднання технічної складності з художньо-ритмічною виразністю. Це може стати основою для підвищення результативності виступів на міжнародному рівні [5].

Список використаних джерел.

1. Афтимичук О. Є. Значущість ритму в професійній педагогічній та спортивній підготовці. *Вісник ЧНПУ*. 2016. Вип. 139 (1). С. 280–286.
2. Муллагільдіна А. Я. Удосконалення артистичності у кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4(54). С. 79–83.
3. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, 2021. 276 с.
4. Сосновська О., Петрина Р. Програма формування відчуття ритму в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2018. № 1(41). С. 95–102.
5. Smith J., Brown A. Digital technologies in rhythmic gymnastics: performance analysis and coaching. *Journal of Sports Science*. 2024. Vol. 42(2). P. 115–124.

ТАКТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКІВ ДЗЮДОЇСТКАМИ ЛЕГКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ДЗЮДО

Закорко А., Булгакова Т., Чепуріна О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спортивне дзюдо є одним із найпопулярніших видів спортивних єдиноборств у світі, що об'єднує спортсменів із 198 країн. На Олімпійських іграх із дзюдо розігрується 15 комплектів нагород: по 7 серед чоловіків і жінок і 1 в змаганнях змішаних команд. Дзюдо стало першим видом спортивних єдиноборств, у якому змагання серед жінок було включено до програми XXV літніх Олімпійських Ігор у м. Барселона (Королівство Іспанія), і з того часу вони проводяться регулярно.

Сучасне жіноче дзюдо характеризується високою конкуренцією, що вимагає пошуку нових підходів до організації навчально-тренувального процесу з метою досягнення високих спортивних результатів. Одним із таких резервів, на наш погляд, є вдосконалення тактичної підготовки для ведення окремих поєдинків із конкретними суперницями на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки та в ході змагань.

Мета – визначити індивідуальні тактичні моделі ведення поєдинків висококваліфікованими дзюдоїстками легких вагових категорій в умовах змагальної діяльності, з урахуванням можливих змін об'єктивних обставин і необхідності дій в ситуаціях, враховуючи необхідність миттєвого прийняття правильних тактичних рішень для досягнення найвищого результату.

Методи. 1. Аналіз побудови і організації навчально-тренувального процесу, зокрема, тактичної підготовки, висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій на рівні Національних збірних команд країн-лідерів світового дзюдо.

2. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій з початку 2024 календарного року по теперішній час.

3. Методи математичної статистики і цифровий аналіз отриманих результатів.

Результати. В жіночому дзюдо на офіційних змаганнях нагороди розігруються в 7 вагових категоріях: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг (умовно «легкі» вагові категорії); до 63 кг, до 70 кг (умовно «середні» вагові категорії); до 78 кг і понад 78 кг (умовно «важкі» вагові категорії). Найбільш представницькими за кількістю учасниць на міжнародних змаганнях (за виключенням Олімпійських Ігор, де кількість учасниць в усіх вагових категоріях однаково лімітована) є вагові категорії до 57 кг і до 63 кг. На другому місці за цим показником вагові категорії до 52 кг і до 70 кг. На третьому місці – вагові категорії до 48 кг, до 78 кг і понад 78 кг. В змаганнях змішаних команд жінки беруть участь в уніфікованих вагових категоріях до 57 кг, до 70 кг і понад 70 кг.

Проведений нами аналіз дозволяє диференціювати процес тактичної підготовки висококваліфікованих дзюдоїсток за трьома напрямками:

1. Тактична підготовка залежно від вагової категорії.
2. Індивідуальна тактична підготовка.
3. Загальна тактична підготовка для спортсменок усіх вагових категорій.

Різниця тактичних схем ведення поєдинків спортсменками різних вагових категорій обумовлюється наступними взаємопов'язаними факторами:

1. Проявом швидкісних якостей і спритності залежно від вагової категорії, що виражаються в загальній динаміці та руховому змісті поєдинків.

2. Арсеналом технічних дій та ефективних прийомів, які використовують спортсменки різних вагових категорій.

3. Індивідуальними якостями кожної спортсменки (рівнем фізичної підготовленості, морально-вольовими якостями, типом темпераменту).

Принципи загальної тактичної підготовки дзюдоїсток усіх вагових категорій базуються

на:

1. Єдиних правилах змагань і принципах організації змагальної діяльності
2. Необхідності вирішення типових ситуаційних задач, які виникають в ході окремого поєдинку або змагань.

3. Наявності елементів суб'єктивізму в оцінюванні технічних дій.

Однією з визначальних особливостей правил дзюдо, що суттєво впливає на зміст тактичної підготовки є те, що право змагатися за медалі здобувають 8 спортсменів, які доходять до стадії 1/4 фіналу змагань, тоді як інші залишаються поза колом претендентів.

Важливою, на наш погляд, є і система оцінок технічних дій. У сучасному дзюдо будь-яке падіння на татамі може бути оцінене як на «юко» (найнижча оцінка технічної дії), так і на «іппон» (найвища оцінка-чиста перемога). Непоодинокі випадки, коли спортсменка, маючи перевагу в кількості оцінок, припускається однієї помилки, і ця єдина технічна дія призводить до поразки.

Обговорення. Жіноче дзюдо, особливо в легких і середніх вагових категоріях, вирізняється особливою видовищністю, пластикою і граціозністю. Це обумовлено, насамперед, антропометричними і психосоматичними особливостями жінок, які суттєво впливають на формування їхнього технічного та рухового арсеналу. Сучасними тенденціями розвитку жіночого дзюдо є зростання зацікавленості з боку вболівальників та підвищення рівня масовості завдяки збільшенню кількості жінок різного віку, які займаються дзюдо від аматорського до професійного рівня. Вдосконалення тактичного напрямку на всіх етапах підготовки спортсменок до активної змагальної діяльності дає змогу суттєво розширити діапазон технічних дій і комбінацій, а також забезпечити їх ефективне застосування в умовах змагальної практики.

Висновки. 1. Практика передової тренерської діяльності в сучасному жіночому дзюдо, поєднана з порівняльним аналізом результатів змагальної діяльності на стартах найвищого рівня, дає підстави стверджувати про визначальний вплив спроможності спортсменок моделювати тактичні змагальні схеми безпосередньо в навчально-тренувальному процесі задля досягнення найвищих результатів в ході змагальної діяльності.

2. Тактична модель ведення окремого змагального поєдинку є складовою загального плану ефективного виконання окремих завдань на весь період старту. Вона проявляється у здатності спортсменки швидко приймати правильні рішення в умовах зміни типових об'єктивних і суб'єктивних обставин, зберігаючи при цьому стабільний фізичний та емоційний стан, необхідних для досягнення поставленої задачі.

3. Міжнародна практика навчально-тренувального процесу на рівні національних збірних команд показує, що диференціація і індивідуалізація тактичної підготовки висококваліфікованих дзюдоїсток залежно від вагових категорій, як і в інших напрямках підготовки, є дієвим фактором її вдосконалення та резервом ефективної реалізації в практиці змагальної діяльності.

Список використаних джерел.

1. Закорко І. П. Використання елементів біомеханічного аналізу в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів високої кваліфікації // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ, 2013. Вип. 112, т. 4. С. 123–126.

2. Сергієнко К., Закорко І., Юхно Ю. Особливості стратегічного планування навчально-тренувального процесу Національних збірних команд України (на прикладі Олімпійських видів боротьби і дзюдо) // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації : Матеріали VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 29 травня 2025 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К. : НУФВСУ, 2024. С. 57–59.

3. International Judo Federation. URL: <https://www.ijf.org/> (дата звернення: 25.04.2026).

ВИКОРИСТАННЯ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ЯК ЧИННИКА ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Згурська І., Попов С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасна система підготовки бігунів на середні та довгі дистанції потребує високоточного управління інтенсивністю навантажень. Пульсометрія залишається фундаментальним методом об'єктивізації внутрішньої відповіді організму на фізичний стимул [1, 4]. На етапі спеціальної базової підготовки моніторинг частоти серцевих скорочень (ЧСС) забезпечує баланс між тренувальним обсягом та відновленням, що є критичним для запобігання перенапруженню серцево-судинної системи [2]. Останні світові тенденції вказують на зростаючу роль варіабельності серцевого ритму (HRV) як предиктора функціональної готовності атлета до високих навантажень [5].

Мета – проаналізувати практику використання пульсометрії бігунами та встановити статистичний зв'язок між точністю методів контролю і спортивними результатами.

Методи. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетування (n=105), методи математичної статистики.

Результати. Опитано 105 респондентів (72 чоловіки, 33 жінки) віком від 18 до 56 років. Статистично встановлено, що частота використання пульсометрів не залежить від статі чи віку опитаних ($p > 0,05$). Понад 92% атлетів застосовують різні форми контролю ЧСС систематично.

Виявлено суттєві розбіжності у підходах до використання методів пульсометрії: бігуни високої кваліфікації (особистий рекорд на дистанції 5 км $< 18:00$) у 78% випадків надають перевагу нагрудним датчикам, що корелює з висновками закордонних дослідників про вищу точність ЕКГ-подібних сенсорів порівняно з оптичними під час інтенсивної бігової роботи [3]. Встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між використанням індивідуальних пульсових зон (визначених лабораторно) та спортивним результатом на марафоні ($r = 0,72$; $p < 0,05$). Аматори частіше використовують автоматичні налаштування годинників, що, згідно з літературою, може призводити до помилок у визначенні анаеробного порогу на 10–15% [4].

Висновки. Використання пульсометрії є загальноприйнятим стандартом, незалежно від статі, віку та кваліфікації атлетів. Рівень спортивної майстерності прямо пов'язаний із застосуванням більш точних методів контролю (нагрудні реміні, HRV-моніторинг) та індивідуалізацією зон інтенсивності ($p < 0,05$). Для оптимізації підготовки бігунів доцільно поєднувати поточний контроль ЧСС із аналізом динаміки HRV для оцінки адаптаційних ресурсів [5].

Список використаних джерел.

1. Бобровник, В., Ткаченко, М., Пугачов, Д. (2024). Сучасна технологія підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на основі розробки модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 41-56. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).08)
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друк., 2021. 670 с.
3. Accuracy of commercially available heart rate monitors in athletes: a prospective study / S. R. Pasadyn et al. Cardiovascular Diagnosis and Therapy. 2019. Vol. 9, no. 4. P. 379–385. DOI: <https://doi.org/10.21037/cdt.2019.06.05> (date of access: 18.04.2026).
4. Povea C. E., Cabrera A. Practical usefulness of heart rate monitoring in physical exercise. Revista Colombiana de Cardiología. 2018. Vol. 25, no. 3. P. e9-e13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.05.004> (date of access: 18.04.2026).
5. Heart rate variability-guided training in professional runners: Effects on performance and vagal modulation / M. Carrasco-Poyatos et al. Physiology & Behavior. 2022. Vol. 244. P. 113654. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113654> (date of access: 18.04.2026).

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОГО РИЗИКУ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Коротун Є., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спортивні танці поєднують у собі високі фізичні навантаження, жорсткі естетичні вимоги та конкурентність, що створює підґрунтя для формування психологічного тиску на спортсменів щодо контролю маси тіла, зовнішнього вигляду та відповідності ustalеним стандартам [1]. Саме тому танцівники, зокрема молодого віку, належать до групи підвищеного ризику розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія, булімія, орторексія, компульсивне переїдання та інші порушення харчових патернів. Такі дезадаптивні харчові стратегії без прямої корекції та психопрофілактики можуть призвести до хронічних розладів, що загрожують здоров'ю, професійному розвитку та спортивній кар'єрі. Особливе занепокоєння викликає той факт, що розлади харчової поведінки у спортивних танцях нерідко залишаються невиявленими на ранніх етапах, оскільки часто приховуються або хибно сприймаються як «дисципліна», «спортивна мотивація» чи «необхідність тримати форму». Водночас відсутність належної психологічної підтримки, недостатня обізнаність тренерів та толерування «культури худорлявості» сприяють латентному або недооціненому перебігу порушень харчової поведінки.

Мета дослідження – виявлення та аналіз особливостей прояву розладів харчової поведінки у спортсменів-танцюристів.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс **методів**:

- теоретичні, до яких увійшли аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, логіко-історичний аналіз;
- емпіричні (анкетування із застосуванням стандартизованих опитувальників, а саме EDE-Q, SCOFF, шкала Розенберга (RSE), GAD-7; вибірка – 32 професійні танцюристи);
- методи статистичної обробки даних із використанням програмного забезпечення Excel.

Результати і обговорення дослідження. Застосування двох комплементарних методик – експрес-скринінгу SCOFF та глибокого опитувальника EDE-Q – дозволило зафіксувати значний розрив між суб'єктивним відчуттям проблеми та реальними психопатологічними установками. Виявлена статистична диференціація між показниками експрес-скринінгу за методикою SCOFF, що становить 43.75%, та глобальним балом за опитувальником EDE-Q, який сягає 31.25%, свідчить про наявність значного масиву субклінічних порушень у досліджуваній групі танцюристів [3, 4]. Перебування значної частини респондентів у стані стійкої когнітивної фіксації на параметрах власної маси тіла вказує на виражену дезадаптацію образу Я в умовах специфічної спортивної діяльності [1]. Центральним результатом проведеного емпіричного аналізу є встановлення за шкалою Розенберга статистично значущої негативної кореляції між рівнем самооцінки та симптоматикою розладів харчової поведінки ($r = -0.87$). Це свідчить про те, що тілесність виступає ключовим ресурсом регуляції самоцінності. Тобто у разі зниження самооцінки спортсмен переносить внутрішній конфлікт на фізичний рівень, використовуючи контроль харчування як спосіб стабілізації психоемоційного стану [2]. Разом з тим, результати GAD-7 вказують на специфічний характер тривожності у танцюристів, яка часто має вузькоспрямовану тілесну орієнтацію. Навіть за відносно низьких показників загальної тривожності можливе збереження посиленої занепокоєності щодо зовнішнього вигляду, що створює приховані ризики для психічного та фізичного здоров'я [5]. Така латентність ускладнює діагностику та потребує підвищеної уваги з боку тренерів і фахівців та підтверджує необхідність фокусування профілактичної роботи не лише на поведінкових аспектах, а передусім на формуванні адекватного самосприйняття.

Висновок. Проведене емпіричне дослідження підтверджує високу поширеність проявів розладів харчової поведінки серед спортсменів-танцюристів. Отримані показники свідчать

про інтеграцію патологічних патернів у структуру професійної дисципліни, де вони сприймаються як елемент спортивного професіоналізму та як необхідна умова досягнення результату. У таких умовах тіло починає виконувати функцію інструмента професійної самореалізації, що сприяє розвитку самооб'єктивації та втраті чутливості до базових фізіологічних потреб. Отримані дані обґрунтовують необхідність переходу до моделі функціонального здоров'я в танцювальному спорті. Першочерговим кроком у межах цієї стратегії має стати радикальна трансформація тренерської парадигми та професійної риторики, тобто докорінна зміна тренерського підходу, де акцент зміщується з візуальної «ідеальності» на функціональну потужність організму. Батьки мають стати союзниками у формуванні здорового образу тіла, забезпечуючи дитині повноцінну «паливну базу» для тренувань. Для самих спортсменів критично важливим є розвиток психологічної автономії і так званої «тілесної грамотності» – здатності чути та правильно інтерпретувати сигнали власного організму.

Список використаних джерел.

1. Капалан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2022. 186 с. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/34146>
2. Dziak M. *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. EBSCO Research Starters: Social Sciences and Humanities. URL: <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
3. Kutz A. M., Marsh A. G., Gunderson C. G., et al. *Eating Disorder Screening: a Systematic Review and Meta-analysis of Diagnostic Test Characteristics of the SCOFF*. J. Gen. Intern. Med. 2020. 35. P. 885–893. URL: <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05478-6>
4. Rand-Giovannetti D., Cicero D. C., Mond J. M., Latner J. D. *Psychometric properties of the Eating Disorder Examination–Questionnaire (EDE-Q): A confirmatory factor analysis and assessment of measurement invariance by sex*. Assessment. 2020. 27(1). P. 164–177. URL: <https://doi.org/10.1177/1073191117738046>
5. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: GAD-7*. Arch. Intern. Med. 2006. 166. P. 1092–1097. URL: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Косун Є., Левчук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасній системі спортивної підготовки, зокрема у футболі, дедалі більшого значення набуває цілісний підхід до розвитку юних спортсменів. У цьому контексті важливе місце посідає формування лідерських якостей, які виступають не лише передумовою досягнення високих спортивних результатів, а й важливим чинником особистісного становлення гравця. Однією з ключових психологічних передумов розвитку лідерства є емоційний інтелект, що охоплює здатність людини розпізнавати, усвідомлювати, регулювати власні емоції та враховувати емоційні стани інших у процесі взаємодії [2, 4].

Етап попередньої базової підготовки характеризується інтенсивним розвитком емоційної та соціальної сфер юних футболістів. Саме в цей період закладаються основи усвідомлення командної взаємодії, відповідальності за спільний результат і власної ролі в колективі. У зв'язку з цим розвиток емоційного інтелекту набуває особливої значущості, оскільки сприяє формуванню конструктивних форм поведінки в команді, ефективній комунікації та кращій адаптації до умов спортивної діяльності [3].

Мета дослідження – здійснити аналіз компонентів емоційного інтелекту юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, порівняння, критичний аналіз, методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Дослідження здійснювалося за попередньої згоди батьків (законних представників) та з дотриманням принципів конфіденційності й анонімності.

Результати дослідження та обговорення. В дослідженні було встановлено рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту (рисунок 1) в групі футболістів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки у кількості 13 чоловік 12-14 років на базі ДЮФК «Фортуна» (м. Київ).



Рисунок 1. Середні значення компонентів емоційного інтелекту у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки (n=13)

Перед аналізом результатів варто зазначити, що оцінки рівнів компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла визначаються за такими кількісними показниками: 7 і менше – низький рівень, 8-13 – середній рівень, 14 і більше – високий рівень. Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що всі досліджувані компоненти емоційного інтелекту в юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки на низькому рівні (емпатія – 5; розпізнавання емоцій інших людей – 1,31; самотивація – 5,69; управління своїми емоціями – 1,15; емоційна обізнаність – 4,77). Отримані результати свідчать про загалом низький рівень сформованості всіх компонентів емоційного інтелекту у юних футболістів 10–13 років на етапі попередньої базової підготовки. Це може бути зумовлено як віковими психологічними

особливостями, так і недостатньою цілеспрямованою психолого-педагогічною роботою у тренувальному процесі. На цьому етапі відбувається активне становлення емоційно-вольової сфери, проте процеси саморегуляції, рефлексії та усвідомлення емоцій ще є недостатньо сформованими. Крім того, у практиці дитячо-юнацького футболу основна увага часто приділяється технічній і фізичній підготовці, тоді як розвиток психологічних особистісних характеристик, в тому числі емоційного інтелекту залишається поза увагою тренерів. Це дозволяє зробити висновок, що цілеспрямована робота з розвитку емоційного інтелекту у більшості випадків не проводиться або має безсистемний та десинхронізований характер.

Низький рівень емпатії пояснюється недостатнім розвитком здатності до емоційного співпереживання та розуміння внутрішнього стану партнерів і суперників. У грі це проявляється у відсутності підтримки партнерів, ігноруванні їхнього психологічного стану, а також у конфліктах після помилок.

Недостатній розвиток розпізнавання емоцій інших людей свідчить про труднощі в ідентифікації емоційних проявів інших гравців (міміка, жести, інтонації). У змагальній діяльності це може призводити до неадекватного реагування на дії партнерів і суперників, втрати командної взаємодії та зниження ефективності тактичних рішень.

Низькі бали за компонентом «самотивація» зумовлює залежність від зовнішніх стимулів (вказівок тренера, оцінок батьків). У грі це проявляється у швидкій втраті інтересу після невдач, зниженні активності, нестійкості до труднощів та відсутності наполегливості..

Низький рівень саморегуляції пов'язаний із віковою імпульсивністю та недостатнім розвитком вольових якостей. У змагальних умовах це проявляється у неконтрольованих емоційних реакціях (агресія, роздратування, сльози), порушеннях дисципліни та зниженні ігрової стабільності.

Недостатня здатність до усвідомлення власних емоцій ускладнює процес їх регуляції. У грі це проявляється у тому, що футболісти не розуміють причин власних емоційних станів (наприклад, тривоги чи злості), що негативно впливає на прийняття рішень та ефективність дій.

Висновки. Отримані результати свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованої та систематичної роботи з розвитку емоційного інтелекту у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Відсутність належної уваги до цього аспекту у навчально-тренувальному процесі призводить до зниження як індивідуальної ефективності гравців, так і загального рівня командної взаємодії.

Список використаних джерел.

1. Байрачний О., Левчук О. Вплив зовнішнього середовища на становлення лідера в спорті. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. К., 2024. 244 с.
2. Байрачний О., Левчук О. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024; 2: 41–46 DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-6
3. Воронова В. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»; 2017. 272 с.
4. Левчук, О., Воронова, В., & Байрачний, О. Емоційний інтелект як один із факторів формування особистісної сфери юних футболістів 9–10 років. 2025. *Sport Science Spectrum*, 3, 53-57. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-8>.

КОРЕКЦІЯ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ШЛЯХОМ ЗМІНИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Лазука О., Хмельницька Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Інсулінорезистентність (ІР) набуває характеру глобальної неінфекційної пандемії: за даними масштабного систематичного огляду та мета-аналізу (87 досліджень, $n = 235\,148$), поширеність ІР серед дорослого населення світу становить 26,53 % (95 % ДІ: 24,10-29,03 %) [1]. Паралельно фіксується прогресивне зростання метаболічного синдрому - з 9,0 % у чоловіків та 14,7% у жінок у 2000 році до 25,7 % та 31,0 % відповідно у 2023 році, що підтверджено байєсівським моделюванням на вибірці понад 45,5 млн осіб [2]. В Україні станом на 2025 рік офіційно зареєстровано понад 1,3 мільйона пацієнтів із цукровим діабетом 2 типу, тоді як реальна кількість осіб із недіагностованою ІР, за оцінками, є значно вищою. Попри широкий арсенал фармакологічних засобів, провідну роль у патогенетичній корекції метаболічних порушень відіграє немедикаментозна модифікація способу життя - цілеспрямована зміна харчової поведінки та дозована фізична активність [3]. Разом із тим варіативність результатів рандомізованих клінічних досліджень зумовлює потребу в систематизації та доказовому обґрунтуванні найбільш ефективних поєднань дієтологічних та тренувальних інтервенцій, що й визначило актуальність та мету даної роботи.

Мета роботи – систематизувати та узагальнити результати сучасних рандомізованих клінічних досліджень щодо ефективності комбінованого впливу модифікації харчової поведінки та фізичної активності на показники інсулінорезистентності та визначити найбільш результативні інтервенційні моделі.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз результатів клінічних випробувань (RCT), методи математичної статистики. Аналіз наукових джерел та клінічних даних здійснювався для виявлення найбільш ефективних моделей харчової поведінки та типів фізичної активності, що безпосередньо впливають на динаміку інсулінорезистентності, а також для оцінки ступеня кореляції між зміною способу життя та нормалізацією показників вуглеводного обміну (індексу HOMA-IR).

Результати дослідження. Результати комплексного аналізу клінічних даних показали, що найважливішими чинниками корекції ІР є синергічне поєднання модифікації харчової поведінки (внесок у загальну дисперсію покращення – 28,4%) та дозованої фізичної активності (19,2%). Встановлено, що найбільш виражений вплив на зниження базального рівня інсуліну та індексу HOMA-IR мають протоколи з обмеженням рафінованих вуглеводів та впровадженням середземноморської моделі харчування, що забезпечують нормалізацію глікемічного профілю у 85% випадків протягом 12-16 тижнів [4]. Дотримання середземноморської моделі харчування супроводжується зниженням рівня інсуліну натще на 18-25% та глікозильованого гемоглобіну на 0,5-1,1%, тоді як обмеження рафінованих вуглеводів забезпечує зменшення HOMA-IR на 20-30% незалежно від загальної калорійності раціону [3].

Фізична активність також демонструє виражений метаболічний ефект: аеробні навантаження обсягом 150-300 хвилин на тиждень підвищують інсулінову чутливість на 25-40%, тоді як силові тренування сприяють зростанню експресії транспортерів глюкози GLUT-4 у скелетних м'язах на 30–70%, що забезпечує покращення утилізації глюкози незалежно від інсулінових механізмів. Кореляційний аналіз метаболічних показників та типів фізичного навантаження виявив високі прямі зв'язки між обсягом силових тренувань та підвищенням експресії білків-переносників глюкози GLUT-4 у скелетних м'язах, що покращує утилізацію глюкози на 25–35% [2, 3]. При дотриманні комбінованого протоколу спостерігається стійка нормалізація індексу HOMA-IR (зниження з $4,4 \pm 0,6$ до $2,2 \pm 0,3$) протягом 6 місяців. Також виявлено достовірні гендерні відмінності: у чоловіків зафіксовано вищу кореляцію між інтервальними тренуваннями та редукцією вісцерального жиру, тоді як у жінок позитивна динаміка найчастіше асоціюється з аеробними навантаженнями середньої інтенсивності.

Додатково встановлено, що інтервальні тренування високої інтенсивності забезпечують швидше покращення показників інсулінорезистентності, перевищуючи ефективність помірних аеробних навантажень на 15-20% у межах 8-12 тижнів. Виявлено також гендерні відмінності: у жінок більш виражений ефект спостерігається при виконанні аеробних навантажень середньої інтенсивності, тоді як у чоловіків - при поєднанні силових та інтервальних тренувань, що пов'язано з особливостями розподілу жирової тканини та метаболічної активності організму.

Встановлено, що додаткове дотримання регулярних інтервалів між прийомами їжі сприяє зниженню інсулінових піків на 20-25%. Отримані результати підтверджують наявність синергічного ефекту, при якому внесок модифікації харчування становить близько 25-35%, а фізичної активності – 20-30% у загальне покращення метаболічних показників.

Обговорення. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що ізолювана дієтотерапія є недостатньою для повної метаболічної реабілітації. Виявлений синергізм факторів узгоджується з даними сучасних систематичних оглядів [1], де вказується на здатність комбінованих інтервенцій впливати на різні ланки патогенезу ІР одночасно. Зокрема, критично важливим аспектом нутритивної корекції є не лише склад раціону, а й контроль інтервалів між прийомами їжі, що дозволяє мінімізувати частоту інсулінових сплесків та відновити чутливість рецепторного апарату клітин. Висока ефективність силового компонента в структурі тренувань зумовлена інтенсифікацією синтезу GLUT-4, що дозволяє м'язовій тканині поглинати глюкозу в обхід дефектних інсулінових сигнальних шляхів [4]. Гендерні відмінності в редукції жирової тканини підтверджують теорію про високу метаболічну активність андройдного жирового депо у чоловіків та важливість покращення мітохондріальної функції через аеробні навантаження у жінок [2]. Таким чином, персоналізація немедикаментозної терапії є ключовим фактором досягнення стійкої метаболічної гнучкості.

Висновки. На основі системного аналізу сучасних клінічних випробувань теоретично обґрунтовано, що ефективна корекція інсулінорезистентності потребує персоналізованого поєднання нутритивної підтримки з обов'язковим включенням силового та аеробного компонентів фізичної активності. Встановлено, що найбільш динамічними показниками успішності втручання є рівень інсуліну натще та розрахунковий індекс НОМА-IR, стабілізація яких безпосередньо залежить від тривалості дотримання модифікованого способу життя та обсягу залученої м'язової маси. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання узагальненої моделі як науково обґрунтованої основи для розробки індивідуалізованих програм немедикаментозної терапії інсулінорезистентності.

Список використаних джерел.

1. Ballena-Caicedo J, Zuzunaga-Montoya FE, Loayza-Castro JA, Bustamante-Rodríguez JC, Vásquez Romero LEM, Tapia-Limonchi R, De Carrillo CIG, Vera-Ponce VJ. Global prevalence of insulin resistance in the adult population: a systematic review and meta-analysis. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2025. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1646258>.
2. Noubiap JJ, Nansseu JR, Nyaga UF, Ndoadoumgue AL, Ngouo AT, Tounouga DN, Tianyi FL, Foka AJ, Lontchi-Yimagou E, Nkeck JR, Bigna JJ. Worldwide trends in metabolic syndrome from 2000 to 2023: a systematic review and modelling analysis. *Nat Commun*. 2025 Dec 6;17(1):573. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-67268-5>.
3. Suárez-Cuenca JA, Díaz-Jiménez DE, Pineda-Juárez JA, Mendoza-Mota AG, Valencia-Aldana OD, Núñez-Angeles S, Vera-Gómez E, Hernández-Patricio A, Loeza-Magaña P, Lara-Vargas JA, Arteaga-Martínez JR, Garduño-Pérez AA etc. Effect of Mediterranean Diet in Combination with Isokinetic Exercise Therapy on Body Composition and Cytokine Profile in Patients with Metabolic Syndrome. *Nutrients*. 2025 Jan 11;17(2):256. <https://doi.org/10.3390/nu17020256>.
4. Williams, David M, Hannah Jones, and Jeffrey W Stephens. "Personalized Type 2 Diabetes Management: An Update on Recent Advances and Recommendations." *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy* 15 (December) 2022: 281–95. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S331654>.

ПОКАЗНИКИ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Лисенко А., Вінник О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів не лише високого рівня підготовленості, а й стійкої психіки, здатності ефективно діяти в умовах стресу, емоційного напруження та постійного суперництва [3]. Особливо це стосується юних спортсменів, які перебувають у періоді становлення особистості та формування спортивної майстерності. У біатлоні поєднуються інтенсивні фізичні навантаження зі стрільбою, тому психологічна стійкість має ключове значення, оскільки навіть незначний емоційний дисбаланс може призвести до втрати концентрації та, відповідно, до зниження результативності [2].

Метою дослідження є аналіз показників стану психологічної підготовки юних біатлоністів у різних періодах річного макроциклу підготовки

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, методи психологічної діагностики (анкетування та тестування спортсменів), спостереження, педагогічний експеримент, узагальнення та порівняльний аналіз, математична обробка статистичних даних.

У дослідженні брали участь юні біатлоністи КДЮСШ-15 м. Києва. Загальна кількість учасників дослідження становила 12 спортсменів, з яких було сформовано 2 групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). З ЕГ було проведено курс психологічної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження стану психологічної готовності юних біатлоністів у різні періоди річного макроциклу підготовки нами була проведена обробка результатів по наступних параметрах: потребі в пошуках відчуттів, показникам самопочуття, активності й настрою.

У результаті дослідження з'ясувалося, що потреба в пошуках відчуттів у змагальний період рівняється 9,8 у.е., а у період самих змагань вона підвищується й становить 12,6 у.е. Показник самопочуття в змагальний період рівняється 5,8 у.е., а в період самих змагань - становить 6,4 у.е. Показник активності підвищується від 5,6 у.е. до 6,7 у.е. Показник настрою в змагальний період рівняється 5,1 у.е., а в період змагань підвищується й становить 6,3 у.е.

Аналізуючи динаміку стану психологічної готовності юних біатлоністів у річному макроциклі підготовки, з якими проводилися заняття з застосуванням методик психологічної підготовки [4], за допомогою порівняльного аналізу даних, виявлені достовірні зміни розглянутих нами параметрів стану психологічної готовності у спортсменів ЕГ.

У представлений нами таблиці показників стану психологічної готовності юних біатлоністів у різних періодах річного макроциклу підготовки показано, що потреба в пошуках відчуттів або схильності до ризику в змагальному періоді у юних біатлоністів ЕГ становить 9,8 у.е., а в період змагань зросла до 12,6 у.е. Це пов'язане з тим, що змагання мають значиму роль для юних біатлоністів всіх типів темпераменту. Виходячи із цього, ми можемо судити про те, що самопочуття, активність і настрій також змінюються у бік підвищення у ЕГ, тому що юні біатлоністи намагаються досягти кращого результату на змаганнях [1].

Потреба в пошуках відчуттів або схильність до ризику в змагальний період у юних біатлоністів КГ склала 9,7 у.е., а в період самих змагань змінилася незначно й склала 9,9 у.е., тобто підвищилася незначно. Це пов'язане з тим, що могла бути втома, яка вплинула на компонент потреби в пошуках відчуттів. Виходячи із цього, ми можемо судити про те, що у спортсменів КГ самопочуття, активність і настрій також змінився незначно, але у бік підвищення.

Зміна показників стану психологічної готовності юних біатлоністів у різних періодах річного макроциклу підготовки (n=12)

Досліджувані показники	Період змагань		t розрах.	t кр.
	Перед Змаганнями (у.е.)	Під час змагань (у.е.)		
Потреба в пошуках відчуттів	ЕГ 9,8±1,69 КГ 9,7±1,59	ЕГ 12,6±2,22 КГ 9,9±2,02	6 2,02	2,31
Самопочуття	ЕГ 5,8±0,79 КГ 5,6±0,69	ЕГ 6,4±0,97 КГ 5,9±0,85	3,67 1,97	2,31
Активність	ЕГ 5,6±0,84 КГ 5,7±0,73	ЕГ 6,7±0,97 КГ 6,0±0,69	6,13 2,78	2,31
Настрій	ЕГ 5,1±0,74 КГ 5,2±0,63	ЕГ 6,3±1,16 КГ 5,6±1,12	4,13 2,13	2,31

Визначення показників стану психологічної готовності на етапах дослідження дозволило з'ясувати, що стан психологічної готовності юних біатлоністів до другого етапу дослідження збільшується. Це пов'язане з тим, що основним критерієм і провідним компонентом стану психологічної готовності юних біатлоністів від етапу до етапу дослідження є прагнення вести боротьбу й упевненість у своїх силах. Багато авторів вважають, що зниження цього показника може бути пов'язане з досягненням мети, що відзначається в багатьох спортсменів [1, 3, 4].

Провідним компонентом у юних біатлоністів є мотивація до досягнення мети. У юних біатлоністів вона склала на першому етапі досліджень – 0,58 у.е. і на другому етапі досліджень – 0,58 у.е., змін у мотивації до досягнення мети не спостерігалось.

Висновки. Таким чином, визначення стану психологічної готовності юних біатлоністів протягом періоду досліджень дозволило більш якісно управляти тренувальним процесом з огляду на зміни окремих сторін їхньої психологічної готовності. Проведення психорегуляції у рамках реалізації експериментальної методики дозволило якісно підвищити рівень стану психологічної готовності юних біатлоністів всіх типів темпераменту. Включення у методику тренування юних біатлоністів таких засобів, як медитація, техніка дихальних вправ, аутотренінг також дозволило підвищити стан психологічної готовності спортсменів ЕГ.

Список використаних джерел.

1. Бурла А. О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2011. № 1. С. 31-33.
2. Бурла А. О., Бурла О. М. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі [Текст]. Монографія. Суми: СумДУ, 2018. 295 с.
3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 384 с.
4. Gros Lambert A., Candau R., Grappe F., Dugue B., Rou J.D. Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in Biathlon. *Illon. Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2003. № 3. 337 p.

ПРОФІЛАКТИКА М'ЯЗОВОГО ДИСБАЛАНСУ ТА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Мазур М., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний тренувальний процес у спортивних танцях характеризується високою інтенсивністю фізичних навантажень, що поєднують складні координаційні дії, тривале утримання статичних положень і виконання рухів в асиметричних позиціях. Така специфіка рухової діяльності сприяє формуванню функціональних змін опорно-рухового апарату, зокрема м'язових дисбалансів і порушень постави, що підтверджено у дослідженнях у сфері спортивних танців [3].

Зокрема, порівняльний аналіз танцювальних напрямків вказує на те, що специфічні навантаження провокують розвиток м'язових асиметрій, які без належної профілактики закріплюються як стійкі стани. [2]

У сучасних наукових роботах доведено, що порушення постурального контролю та дисбаланс м'язових груп є важливими чинниками ризику розвитку перевантажень і травм опорно-рухового апарату спортсменів [1].

Таким чином, проблема профілактики м'язових дисбалансів у спортсменів-танцівників є актуальною та потребує наукового обґрунтування.

Мета дослідження – обґрунтування доцільності інтеграції профілактичних заходів щодо м'язових дисбалансів і порушень постави у систему підготовки спортсменів у спортивних танцях.

Методи дослідження. У дослідженні використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування спортсменів-танцівників і тренерів, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, аналіз скарг спортсменів та аналіз структури тренувального заняття.

Результати дослідження та обговорення. За результатами анкетування встановлено, що найбільш поширеними функціональними порушеннями у спортсменів є асиметрія плечового поясу та посилення поперекового лордозу. При цьому 64% опитаних відзначають систематичний біль у поперековому відділі хребта.

Виявлено, що понад 70% спортсменів відчувають дискомфорт у хребті після тренувань, що свідчить про формування стійких м'язових дисбалансів.

Педагогічне спостереження показало, що виконання танцювальних рухів супроводжується тривалим утриманням асиметричної позиції, що зумовлює перенапруження розгиначів спини та м'язів плечового поясу при недостатній активації м'язів-стабілізаторів тулуба. Аналогічні механізми формування дисбалансів описані у сучасних дослідженнях як ключовий фактор порушення рухових патернів у спортсменів [1].

Аналіз структури тренувального заняття засвідчив, що розминка у більшості випадків має недостатню тривалість і не спрямована на активацію стабілізуючих м'язових груп, тоді як заминка або відсутня, або не забезпечує відновлення функціонального стану м'язів. Відомо, що сучасні принципи спортивного тренування, базуються на превентивній стратегії силовій стабілізації кору [4].

Аналіз отриманих даних свідчить, що виявлені порушення мають системний характер і формуються під впливом тривалих асиметричних навантажень. Недостатня активація м'язів-стабілізаторів тулуба у поєднанні з перенапруженням окремих м'язових груп призводить до порушення постурального контролю та закріплення нераціональних рухових стереотипів, що підтверджується сучасними науковими даними [1].

Висновок. Результати дослідження свідчать, що специфіка рухової діяльності у спортивних танцях обумовлює формування стійких м'язових дисбалансів, які проявляються асиметрією плечового поясу та порушенням положення тазу з розвитком гіперлордозу поперекового відділу хребта і супроводжуються больовим синдромом.

Встановлено, що недостатня спрямованість розминки та відсутність повноцінної заминки у структурі тренувального заняття не забезпечують компенсацію функціональних порушень, що обґрунтовує необхідність інтеграції профілактичних заходів щодо м'язових дисбалансів і порушень постави.

Список використаних джерел.

1. Koźlenia D., Kochan-Jacheć K. The impact of interaction between body posture and movement pattern quality on injuries in amateur athletes. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. Vol. 13, No. 5. Art. 1456. <https://doi.org/10.3390/jcm13051456>
2. PRUS, D., ZALETEL, P. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines. *International Journal of Morphology*. 2022. Vol. 40, No. 1. P. 270–276. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022022000100270>
3. Рожкова Т. А. Корекція порушень постави у спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях: дис. роб. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2012.
4. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2021.

АДАПТАЦІЯ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПРОГРАМИ ERASMUS+ «CYCLEPATHS» У ПРОЦЕС БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ У ДЮСШ

Маринченко Д., Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Етап базової підготовки в ДЮСШ є фундаментом для формування майбутнього спортивного резерву [4]. Сучасні європейські тенденції розвитку велосипедного спорту представлені в міжнародних проєктах програми ЄС Erasmus+, акцентують увагу не лише на вузькоспеціалізованих тренуваннях, а й на комплексному підході: безпеці, технічній грамотності в веломайстерні та стратегії розвитку велоспорту як соціального явища. Інтеграція таких підходів у систему вітчизняних ДЮСШ дозволить підвищити мотивацію юних спортсменів та рівень їхньої техніко-прикладної підготовленості [3, 5].

Мета дослідження – обґрунтування можливостей впровадження методичних напрацювань міжнародного проєкту грантової програми ЄС Erasmus+ «Соціальний акт плюс: їзда на велосипеді для інклюзії та благополуччя» (CyclePaths) та розробка практичних рекомендацій щодо їх використання у навчально-тренувальному процесі груп базової підготовки ДЮСШ.

Методи дослідження: аналіз міжнародних програм підготовки тренерів (ToT), педагогічне спостереження, аналіз робочих програм ДЮСШ.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз міжнародного проєкту грантової програми ЄС Erasmus+ «Соціальний акт плюс: їзда на велосипеді для інклюзії та благополуччя» дозволив виокремити три ключові компоненти, що потребують імплементації в українську систему підготовки.

По-перше, це розвиток навичок з технічного обслуговування. На етапі базової підготовки важливо навчати спортсменів самостійній діагностиці та налаштуванню обладнання, що за європейськими стандартами є невід'ємною частиною професійної етики та безпеки [1, 2].

По-друге, впровадження модулів «Планування турів та інфраструктура». Для вихованців ДЮСШ це означає розширення тренувальних занять за межі треку чи закритої траси з використанням елементів орієнтування та вивчення безпечної логістики в міському середовищі. Це сприяє розвитку варіативності навичок керування велосипедом у різних умовах.

По-третє, застосування інтерактивних сесій для підвищення мотивації (Social Initiatives). Досвід програми показує, що залучення юних атлетів до місцевих ініціатив та групових проєктів поза межами змагань зміцнює командний дух.

Короткий опис впровадження досвіду Erasmus+ у тренування ДЮСШ.

Програма адаптації включає створення додаткових модулів у межах годин, відведених на теоретичну та загальну фізичну підготовку:

1. **Практичний модуль «Вело-майстерня»:** один раз на місяць замість традиційного заняття проводиться воркшоп із технічного обслуговування (на основі Bicycle Atelier з програми Erasmus). Юнаки та дівчата навчаються роботі з інструментом, налаштуванню перемикачів та безпечній експлуатації компонентів.

2. **Модуль «Міська логістика та безпека»:** вивчення європейських стратегій велосипедної інфраструктури (Bicycle Strategy). Тренер пояснює принципи безпечного руху в групі за межами спортивних об'єктів, що є критичним для шосейних тренувань.

3. **Ігрова методика планування:** за моделлю «Tour Planning» учні самостійно розробляють тренувальний маршрут у межах свого міста чи району, враховуючи складність рельєфу та безпеку дорожнього руху. Це розвиває аналітичне мислення та відповідальність.

4. **Комунікаційні тренінги:** використання методів «Interculture and Night with Locals» для адаптації – проведення спільних виїздів із батьками або аматорськими велоклубами для популяризації велоспорту як стилю життя.

Висновки. Використання досвіду програми Erasmus+ «CYCLEPATHS» дозволяє модернізувати зміст підготовки в ДЮСШ, роблячи його більш різнобічним та відповідним міжнародним стандартам. Пріоритетними напрямками є технічна освіченість атлетів, навички планування безпечних маршрутів та посилення соціальної складової тренувального процесу.

Список використаних джерел.

1. Бобровник В. І., Коновал Ю. М. Теоретико-методичні основи розвитку рухливості аеробної системи у велосипедистів, які приймають участь в гонках на треку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2026. Вип. 1 (200). С. 29–39. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).06.
2. Коновал Ю. М., Бобровник В. І. Вплив рухливості аеробної системи на спортивні результати кваліфікованих велосипедистів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. Вип. 6 (179). С. 133–138. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).25.
3. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом спортсменів командних ігрових видів спорту у річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2016. 614 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2021. 984 с.
5. Cyclepaths: Training of Trainers Programme Plan. Erasmus+ Project Manual. Muğla, 2026. 12 p.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ГІМНАСТОК У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Марішина Р., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності порушень харчової поведінки серед спортсменок естетичних видів спорту, зокрема художньої гімнастики. Специфіка цього виду спорту пов'язана з високими вимогами до зовнішнього вигляду, маси тіла та естетичності виконання, що формує підвищений рівень соціального та психологічного тиску. За даними сучасних досліджень, значна частка гімнасток демонструє ризики розвитку порушень харчової поведінки (Petrigna et al., 2024), а труднощі емоційної регуляції та соціальний тиск виступають важливими чинниками їх формування (Franzoni et al., 2025).

Важливою є і довготривала перспектива проблеми, оскільки навіть після завершення спортивної кар'єри у колишніх гімнасток зберігається високий рівень незадоволеності тілом, що свідчить про стійкий вплив спортивного середовища на поведінкові установки (Portas-Núñez et al., 2025).

У сучасних дослідженнях харчова поведінка розглядається як складний багатофакторний феномен, що формується під впливом психологічних, соціальних та фізіологічних чинників. Зокрема, встановлено зв'язок між сприйняттям образу тіла, ризиком порушень харчової поведінки та неадекватним енергетичним забезпеченням організму (Jardim et al., 2022), що підкреслює необхідність комплексного підходу до аналізу цієї проблеми.

Особливу роль у системі психологічної регуляції відіграє тренерський вплив, який може виступати як фактором підтримки, так і джерелом психологічного тиску. Доведено, що характер взаємин між тренером і спортсменом опосередковує вплив вимог на поведінкові реакції, зокрема у сфері харчування (Coker-Cranney & Reel, 2015).

Попри значну кількість досліджень, більшість з них розглядає окремі чинники ізолювано, що обумовлює необхідність системного підходу до вивчення психологічної

регуляції поведінки спортсменок.

Мета дослідження – визначити психологічні чинники формування харчової поведінки гімнасток та обґрунтувати модель її регуляції.

Завдання дослідження передбачали: аналіз сучасних наукових підходів до проблеми психологічної регуляції поведінки спортсменів; визначення психологічних чинників формування харчової поведінки; дослідження взаємозв'язків між тренерським впливом, емоційним станом, самооцінкою та поведінковими проявами; обґрунтування моделі психологічної регуляції поведінки гімнасток.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел; психодіагностичні методи (анкетування з використанням стандартизованих опитувальників для оцінки самооцінки, емоційного стану та харчової поведінки); методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз за Спірменом.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменок віком підліткового періоду, які займаються художньою гімнастикою та мають досвід систематичних тренувань.

Результати дослідження свідчать про наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено дуже тісний зв'язок між тренерським впливом та емоційним станом ($r = 0,929$; $p < 0,001$), що свідчить про визначальну роль соціального фактору у формуванні психологічних реакцій спортсменок. Виявлено також сильні зв'язки тренерського впливу із самооцінкою ($r = 0,868$; $p < 0,001$) та суб'єктивною оцінкою змагальної діяльності ($r = 0,866$; $p < 0,001$).

Аналіз отриманих даних показав, що емоційний стан виступає динамічним компонентом регуляції, який відображає реакцію спортсменок на зовнішні впливи, тоді як самооцінка має більш стабільний характер і виконує функцію центрального регулятора поведінки. Встановлено, що самооцінка має найвищу щільність зв'язків із показниками харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$; $p < 0,001$), що дозволяє розглядати її як ключову ланку у системі психологічної регуляції.

Показано, що суб'єктивна оцінка змагальної діяльності виступає когнітивним компонентом системи, який пов'язаний як з емоційним станом ($r = 0,810$; $p < 0,001$), так і з поведінковими проявами ($r = 0,587-0,725$; $p < 0,01$).

Отримані результати дозволяють розглядати харчову поведінку гімнасток як інтегративний показник, що формується у результаті взаємодії психологічних механізмів та соціальних впливів. На основі цього обґрунтовано модель психологічної регуляції поведінки, яка включає послідовний ланцюг: тренерський вплив → емоційний стан → самооцінка → харчова поведінка.

Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних досліджень, у яких підкреслюється роль емоційної регуляції, самооцінки та соціального середовища у формуванні поведінкових стратегій спортсменів. Водночас результати дослідження уточнюють характер цих взаємозв'язків, обґрунтовуючи їх системний і опосередкований характер.

Висновки.

1. Встановлено, що харчова поведінка гімнасток формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють емоційний стан, самооцінка та соціальний вплив.

2. Виявлено наявність тісних статистично значущих взаємозв'язків між тренерським впливом, емоційним станом, самооцінкою та показниками харчової поведінки, що свідчить про їх системний характер.

3. Доведено, що самооцінка виступає центральним регулятором поведінки гімнасток, опосередковуючи вплив емоційного стану на формування харчових стратегій.

4. Обґрунтовано модель психологічної регуляції поведінки, у якій тренерський вплив реалізується опосередковано через емоційний стан та самооцінку і визначає особливості харчової поведінки спортсменок.

5. Практична значущість результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічного супроводу та профілактики порушень харчової поведінки у художній гімнастиці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для оптимізації тренувального процесу, розробки програм психологічного супроводу спортсменок та профілактики порушень харчової поведінки. Запропонована модель може бути використана як теоретична основа для побудови комплексних програм підготовки у художній гімнастиці.

Список використаних джерел.

1. Franzoni A., Antonietti J.-P., Munsch S., Messerli-Bürgy N. Psychosocial correlates of disordered eating among adolescent athletes: a cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*. 2025. Vol. 14, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01500-x>
2. Petrigna L., Sortino M., Trovato B., Alongi S., Musumeci G. Rhythmic gymnastics: is it a healthy or a deleterious sport. *Sport Sciences for Health*. 2024. Vol. 20, No. 3. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01182-z>
3. Jardim M. L., Valencio A. C. J., Menegassi L. N., Da Silva R. A., Carteri R. Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14, No. 1. P. 85–96. DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.14.1.85-96>
4. Coker-Cranney A., Reel J. J. Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2015. Vol. 9, No. 3. P. 213–231. DOI: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0052>
5. Portas-Núñez B., Blanco-Martínez N., Sánchez-Lastra M. A., Diz J. C., Ayán C. Prevalence of eating disorders in gymnasts. *The Physician and Sportsmedicine*. 2025. Vol. 54, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.1080/00913847.2025.2597180>
6. Mustar Y. S., Arifah N. H., Susanto I. H., Kumaat N. A. Exploring eating disorders and body satisfaction in elite and non-elite gymnasts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24, No. 5. P. 1281–1290. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05146>

ЦИФРОВІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Нечай Я., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, швидким темпом гри та значними фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим зростають вимоги до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості футболістів. Традиційні методи тренування поступово доповнюються сучасними технологіями, новими підходами до планування тренувального процесу та науковими дослідженнями у сфері спортивної підготовки. Використання інноваційних методів дає можливість підвищити ефективність тренувань, оптимізувати навантаження та покращити спортивні результати [1].

Мета дослідження – проаналізувати інноваційні методи підготовки футболістів.

Методи дослідження: для досягнення мети здійснено аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел, у яких розглядається сучасний досвід використання цифрових технологій у футболі. Проведено порівняльний аналіз GPS-трекерів, систем відеоаналізу та платформ контролю навантаження з метою визначення їх ефективності у тренувальному процесі футболістів. Також виконано узагальнення та систематизацію отриманої інформації.

Результати дослідження. Встановлено, що сучасна система підготовки футболістів активно інтегрує інноваційні технології та підходи, спрямовані на підвищення ефективності тренувального процесу. Зокрема, результати дослідження програми Smartball training (Карауловою С. І. та ін.) продемонстрували суттєві зрушення за показниками футболістів експериментальної групи:

- збільшення дистанції у тесті Купера на 8.5%, що підтверджує поліпшення аеробної витривалості;
- покращення результатів у спринті (5.2%), що свідчить про розвиток вибухової швидкості;
- підвищення показників у стрибку в довжину (8.7%), що вказує на поліпшення вибухової сили нижніх кінцівок;
- значне покращення у Йо-Йо тесті (10.3%), що підтверджує підвищення відновлюваної здатності гравців [3].

Використання GPS-трекерів, систем відеоаналізу та цифрових платформ контролю навантаження (Нагорний М. М.) дозволяє:

- об'єктивно оцінювати фізичний стан спортсменів;
- коригувати інтенсивність навантаження у реальному часі;
- запобігати перевтомі [5].

Встановлено, що інтеграція технічної підготовки з розвитком когнітивних здібностей підвищує швидкість прийняття рішень під час гри. Систематичне застосування спеціальних засобів фізичної підготовки у юних футболістів (Іваній І., Буркацький Є.) сприяє гармонійному розвитку спортсменів та зменшує ризик перевантаження [2].

Обговорення. Отримані результати свідчать, що інноваційні методи підготовки футболістів мають перевагу над традиційними підходами завдяки точності, індивідуалізації та можливості постійного контролю навантаження [4].

Цифрові технології дозволяють тренерам оперативно отримувати дані про фізичний стан гравців і на їх основі коригувати тренувальний процес. Важливим аспектом є поєднання фізичної, технічної та тактичної підготовки в єдину систему, що підвищує ефективність навчання.

Інноваційні програми, зокрема Smartball training, доводять важливість розвитку когнітивних здібностей футболістів, оскільки сучасний футбол вимагає швидкого аналізу ігрових ситуацій. Водночас впровадження новітніх технологій потребує належного

матеріально-технічного забезпечення та підготовки тренерського складу, що може обмежувати їх використання у дитячо-юнацькому футболі.

Висновки. Інноваційні методи підготовки футболістів є важливим чинником підвищення ефективності тренувального процесу. Використання цифрових технологій, інтегрованих тренувальних програм та сучасних фітнес-методик сприяє розвитку фізичних, технічних, тактичних і когнітивних якостей спортсменів.

Встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який поєднує традиційні методи тренування з інноваційними технологіями контролю та аналізу навантаження. Подальший розвиток цього напрямку досліджень може бути пов'язаний із впровадженням штучного інтелекту та розширенням використання персоналізованих тренувальних програм у футболі.

Список використаних джерел.

1. Дадіверен Є., Бабенко Д. Цифрові технології у футбольному тренуванні / Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції, 28 березня 2025 року [Електронний ресурс]. – К., 2025. – 14-15 с.
2. Іваній І. В., Буркацький Є. С. Методи й засоби фізичної підготовки юних футболістів на тренуваннях // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – 2023. – Вип. 3. – С. 467–474. – DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-3-467-474>.
3. Караулова С. І., Дядечко І. Є., Окопний А. М., Синиця А. В., Мозолук О. М. Smartball training: інноваційна програма для футболістів // Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2025. – Вип. 4(190). – С. 53–58. – DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).10).
4. Лісенчук Г., Лелека В., Кокарева С. та ін. Інноваційні фітнес-методики як засіб підвищення функціональних можливостей футболістів високої кваліфікації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2022. – № 2. – С. 21–28. – DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.21-28>.
5. Нагорний М. М. Новітні технології в підготовці кваліфікованих футболістів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт» / М. М. Нагорний; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2025. – 70 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/entities/publication/84dcef32-c88c-41b3-bb56-5be2fc0ff780>.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

Остапкевич С., Нагорна В., Копил О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Тактична підготовка у гандболі є важливим компонентом формування спортивної майстерності, що інтегрує технічні, фізичні та психологічні аспекти підготовки спортсменів [1, 2]. У сучасному гандболі захисні дії характеризуються високою динамікою, необхідністю швидкого прийняття рішень та ефективної взаємодії між гравцями [3, 4]. Недостатній рівень сформованості тактичного мислення у юних гандболістів призводить до значної кількості помилок у змагальній діяльності [5]. Тому актуальним є вдосконалення методики формування тактичних дій у захисті на етапах початкової та базової підготовки.

Мета. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики тренування тактичних дій у захисті юних гандболістів.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що ефективність формування тактичних дій у захисті забезпечується комплексним використанням індивідуальних, групових і командних вправ. Індивідуальні вправи спрямовані на формування базових елементів (стійка захисника, опіка, блокування кидка), групові — на розвиток взаємодії (підстрахування, переключення), командні — на організацію систем захисту (6–0, 5–1, пресинг, змішаний захист).

У тренувальному процесі доцільно застосовувати ігровий, змагальний та метод моделювання, що дозволяє ефективно відтворювати типові ігрові ситуації. Важливим є дотримання принципів поступовості, індивідуалізації та систематичності, а також урахування вікових особливостей спортсменів 9–13 років, зокрема обмеження фізичного контакту та переважання ігрових форм навчання.

Розроблена програма передбачає виділення 25–35% часу заняття на тактичну підготовку в захисті, інтеграцію з технічною підготовкою та диференціацію за рівнем підготовленості.

Результати педагогічного експерименту (тривалість 9 місяців) показали достовірне ($p < 0,05$) покращення у спортсменів експериментальної групи: підвищення ефективності індивідуальних і групових дій, покращення синхронності командного захисту, зменшення кількості тактичних помилок, зростання кількості перехоплень і блокувань.

Висновки. Запропонована методика тренування тактичних дій у захисті є ефективною для юних гандболістів, оскільки сприяє підвищенню надійності захисних дій, покращенню взаємодії та формуванню тактичного мислення. Комплексне поєднання засобів і методів тренування забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності та може бути рекомендоване для використання у дитячо-юнацькій спортивній школі.

Список використаних джерел.

1. Бріскін Ю., Пітин М., Білик О. Перспективи вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованими гандболістами. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 18–19.
2. Богуш В. та ін. Дослідження функціонального стану гандболістів у тренувальному процесі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3(53). С. 8–12.
3. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
5. Тищенко В. О. Гандбол : навчальний посібник. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ (ПРАЙМІНГУ) НА КІНЕТИКУ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ТРЕКОВИКІВ

Поліщук В., Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних велосипедних гонках на треку, особливо в дисциплінах з високою варіативністю інтенсивності, критичним фактором успіху є швидкість розгортання аеробних процесів. Традиційна розминка часто не забезпечує достатньої активації оксидативних систем, що призводить до значного кисневого дефіциту на стартовому етапі гонки. Використання спеціальної розминки – праймінгу – розглядається як ефективний метод зниження інерційності аеробної системи та покращення толерантності до навантажень високої інтенсивності [1, 2].

Мета дослідження — експериментально обґрунтувати вплив протоколу праймінгу на показник часу розгортання споживання кисню $T_{reachVO_2max}$ та змагальну результативність кваліфікованих велосипедистів.

Методи дослідження: ергоспірометрія в режимі «breath-by-breath» (газоаналізатор Охусон Pro), моніторинг ЧСС, тестування на велостанку Tacx NEO. Дослідження проводилося за участю 32 кваліфікованих велосипедистів (МСУ, МСМК), які перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень.

Результати дослідження. Встановлено, що виконання попереднього навантаження високої інтенсивності (праймінгу) викликає стійкі зміни в гомеостазі, які прискорюють включення аеробних механізмів під час наступного старту. За даними кореляційного аналізу, застосування праймінгу сприяє скороченню часу виходу на рівень МСК ($T_{reachVO_2max}$) в середньому на 13,7% порівняно зі стандартною розминкою. Це обумовлено підвищенням активності ключових мітохондріальних ферментів та покращенням доставки кисню до робочих м'язів [3, 4].

Результати в індивідуальній гонці переслідування на 4000 м після використання протоколу праймінгу покращилися на 3,55% ($p < 0,01$). Такий ефект пояснюється меншим накопиченням лактату та збереженням анаеробної ємності (креатинфосфату) на початкових колах дистанції, що дозволяє спортсмену підтримувати вищу дистанційну швидкість.

Опис протоколу спеціальної розминки (Праймінг)

На основі аналізу сучасної наукової літератури та рекомендацій провідних фізіологів Jones, Burnley, протокол передстартової підготовки з ефектом праймінгу для трековиків має наступну структуру:

- **Початкова фаза (Втягуюча).** 15-20 хвилин рівномірної роботи в 1-2 зонах інтенсивності (45-60% від FTP) для загального розігріву та підвищення температури м'язів.

- **Фаза праймінгу (Стимулююча).** Виконання одного 6-хвилинного відрізка високої інтенсивності (вище порогу анаеробного обміну, приблизно 105-110% від FTP або на рівні 90% від VO_2max). Мета – викликати суттєву активацію оксидативних процесів та прискорити капілярний кровотік.

- **Фаза відновлення (Критична).** 8-12 хвилин активного відпочинку дуже низької інтенсивності (нижче аеробного порогу). Цей час необхідний для повного ресинтезу креатинфосфату (PCr) та часткової елімінації лактату, при цьому розігрітий стан аеробної системи зберігається.

- **Специфічні включення.** 2-3 коротких прискорення (спринти) по 5-6 секунд за 5 хвилин до старту для підтримки нервово-м'язової готовності.

- **Старт гонки.** Виконується не пізніше ніж через 15 хвилин після завершення фази праймінгу, щоб використати ефект швидкого ввімкнення VO_2 [3, 5].

Висновки. Включення елементів праймінгу до структури передстартової підготовки є дієвим засобом оптимізації рухливості аеробної системи кваліфікованих велосипедистів. Це дозволяє нівелювати інерційність фізіологічних реакцій та підвищити функціональну

готовність до змагальної діяльності в умовах треку.

Список використаних джерел.

1. Бобровник В. І., Коновал Ю. М. Теоретико-методичні основи розвитку рухливості аеробної системи у велосипедистів, які приймають участь в гонках на треку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. Вип. 1 (200). С. 29–39.
2. Коновал Ю. М., Бобровник В. І. Вплив рухливості аеробної системи на спортивні результати кваліфікованих велосипедистів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 6 (179). С. 133–138.
3. Burnley M., Jones A. M. Oxygen uptake kinetics as a determinant of sports performance. *European Journal of Sport Science*. 2007. Vol. 7, No. 2. P. 63–79.
4. Jones A. M., Poole D. C. *Oxygen uptake kinetics in sport, exercise and medicine*. Routledge, 2012. 456 p.
5. Turnes T. et al. Priming exercise and track cycling performance. *European Journal of Applied Physiology*. 2016. Vol. 116. P. 113–121.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ТЕНІСISTІВ НА ЕТАПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Пронін І., Нагорна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Фізична підготовка є фундаментальною складовою багаторічного тренувального процесу у тенісі, оскільки забезпечує розвиток швидкості, координації, витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності [1, 5]. У віці 9–13 років особливого значення набуває гармонійний розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що створює передумови для подальшого вдосконалення техніко-тактичних дій [3, 4]. Водночас традиційні підходи до тренування часто не забезпечують достатнього рівня варіативності та специфічності, що знижує ефективність підготовки [2].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності авторської методики розвитку й удосконалення фізичних якостей юних тенісистів.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати. Розроблена методика передбачала комплексне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

Загальна фізична підготовка базувалася на використанні рухливих ігор, естафет, загальнорозвивальних вправ, аеробних навантажень та акробатичних елементів. Ігрова спрямованість (40–50 % часу) сприяла розвитку координації, швидкості реакції та підвищенню мотивації.

Спеціальна фізична підготовка включала вправи на швидкість переміщень, спритність, швидкісно-силові якості (пліометрія), силу корпусу та спеціальну витривалість. Вправи інтегрувалися безпосередньо в тенісні заняття, що забезпечувало їхню специфічність і ефективний перенос у змагальну діяльність.

У результаті педагогічного експерименту встановлено достовірні ($p < 0,05$) покращення в експериментальній групі:

- підвищення гнучкості (на 4,2–6,8 см);
- покращення швидкісних показників (на 0,08–0,14 с у тестах);
- зростання швидкісно-силових якостей (стрибок +5–14 см);
- підвищення спеціальної витривалості (на 18–27 %).

Порівняно з контрольною групою, де застосовувалися традиційні засоби, експериментальна методика забезпечила вищу динаміку розвитку фізичних якостей і кращу адаптацію до специфіки тенісу.

Висновки. Запропонована методика удосконалення фізичної підготовленості юних тенісистів є ефективною, оскільки забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, підвищує функціональні можливості організму та сприяє кращому перенесенню тренувальних ефектів у змагальну діяльність. Її використання дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та рекомендується для впровадження у практику дитячо-юнацької спортивної школи.

Список використаних джерел.

1. Булатова М. М., Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2003. 320 с.
2. Дяченко А. Ю. Контроль у спортивному тренуванні. Київ : НУФВСУ, 2013. 220 с.
3. Жданова О. М. Фізична підготовка спортсменів різної кваліфікації. Львів : ЛДУФК, 2011. 280 с.

4. Козіна Ж. Л. Науково-методичні основи підготовки спортсменів. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2012. 300 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця : Планер, 2014. 400 с.

ІНТЕГРАЦІЯ GPS- ТА EPTS-СИСТЕМ У ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Риженко А., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що зумовлює необхідність застосування інноваційних засобів контролю та аналізу підготовки спортсменів. Одним із таких засобів є системи електронного відстеження та аналізу ефективності Electronic Performance and Tracking Systems (далі – EPTS), впровадження яких активно підтримується Міжнародною федерацією футболу (FIFA) [1, 3]. Дані системи базуються на використанні GPS-технологій, акселерометрів та аналітичних платформ, що дозволяють отримувати об'єктивну інформацію про рухову активність гравців у режимі реального часу [1-3]. Використання таких технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізації навантажень та зниження ризику травматизму.

Мета дослідження – аналіз особливостей використання GPS-технологій та аналітичних систем у футболі та визначення їх впливу на ефективність тренувального процесу і підготовки спортсменів.

Методи дослідження: систематизований аналіз наукових публікацій щодо застосування EPTS у футболі; контент-аналіз показників фізичної активності спортсменів, отриманих за допомогою GPS-технологій; узагальнення даних щодо ключових метрик навантаження; порівняльний аналіз структури рухової діяльності футболістів різного ігрового амплуа; інтерпретація результатів з позицій оптимізації тренувального процесу.

Результати дослідження. У результаті систематизованого аналізу наукових джерел та контент-аналізу даних, отриманих за допомогою EPTS, встановлено, що GPS-технології забезпечують комплексний контроль фізичного навантаження футболістів на основі широкого спектра кількісних показників. До ключових метрик належать: загальна дистанція (total distance), дистанція високошвидкісного бігу (high-speed running), кількість і тривалість спринтів, показники прискорень і гальмувань (accelerations/decelerations), а також інтегральні індикатори навантаження (зокрема Player Load) [2-4].

Аналіз узагальнених даних свідчить, що середня дистанція, яку долають футболісти протягом матчу, становить 9–12 км, при цьому найбільші обсяги характерні для півзахисників. Водночас нападники та флангові гравці демонструють вищі показники високошвидкісного бігу та спринтерської активності (до 30–50 спринтів за гру), а максимальна швидкість може перевищувати 30 км/год. Порівняльний аналіз показав, що структура рухової діяльності суттєво варіюється залежно від ігрового амплуа, що необхідно враховувати при плануванні тренувальних навантажень [4].

Встановлено, що використання GPS-аналітики дозволяє диференціювати навантаження за зонами інтенсивності, що забезпечує більш точну оцінку не лише обсягу, а й якості виконаної роботи. Узагальнення результатів показало, що впровадження EPTS сприяє підвищенню об'єктивності контролю тренувального процесу, оптимізації навантажень та зниженню ризику перенавантаження спортсменів [4].

Крім того, накопичення та подальша інтерпретація GPS-даних створюють передумови для довгострокового моніторингу функціонального стану футболістів, побудови індивідуальних профілів навантаження та прогнозування їхньої працездатності.

Обговорення. Результати дослідження підтверджують, що застосування EPTS у сучасному футболі є ефективним інструментом об'єктивізації тренувального та змагального процесу. Використання GPS-технологій у поєднанні з аналітичними платформами дозволяє перейти від загального контролю фізичної активності до детального аналізу структури рухової діяльності гравців за конкретними метриками навантаження [2, 4]. Практичний досвід, представлений 50 North, свідчить про підвищення ефективності підготовки спортсменів

завдяки впровадженню GPS-систем [2].

Водночас ефективність їх використання значною мірою залежить від якості інтерпретації отриманих даних. Надмірна орієнтація на кількісні показники без урахування тактичного контексту гри може призводити до спрощених або помилкових тренерських рішень. Це підкреслює необхідність інтеграції GPS-аналізу з відеоаналізом та експертною оцінкою тренерського штабу.

Додатковою проблемою впровадження EPTS є обмежена доступність технологій для команд нижчих дивізіонів, що пов'язано з високою вартістю обладнання та потребою у кваліфікованих фахівцях для обробки даних. Таким чином, ефективність використання GPS-аналітики визначається не лише технічними можливостями систем, а й рівнем аналітичної компетентності тренерського персоналу.

Отже, подальший розвиток EPTS у футболі має бути спрямований на удосконалення методів інтерпретації даних та їх інтеграцію у комплексну систему управління тренувальним процесом.

Висновки. Використання GPS-технологій у футболі є ефективним інструментом об'єктивного контролю фізичної активності спортсменів. Застосування аналітичних систем забезпечує більш точне планування та коригування тренувального процесу, що сприяє підвищенню його результативності. Отримані дані свідчать про можливість індивідуалізації навантажень залежно від функціонального стану гравців, що, у свою чергу, дозволяє знизити ризик перевтоми та травматизму. Також встановлено, що використання GPS-аналітики позитивно впливає на тактичну підготовку, оскільки дає змогу аналізувати переміщення гравців і ефективність їхньої взаємодії на полі. Водночас ефективність застосування таких технологій значною мірою залежить від рівня професійної підготовки тренерського складу та правильності інтерпретації отриманих результатів. Отже, впровадження GPS та аналітики є перспективним напрямом удосконалення системи підготовки футболістів у сучасному спорті.

Список використаних джерел.

1. Дадіверен Є., Бабенко Д. Цифрові технології у футбольному тренуванні // Спорт та сучасне суспільство: збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції, 28 березня 2025 року. – Київ, 2025. – С. 14-15.
2. Седов А. GPS-технології у спорті. 50 North. URL: <https://www.50northspatial.org.ua/ua/gps-tehnologiyi-u-sporti/> (дата звернення: 18.04.2026).
3. Electronic Performance and Tracking Systems (EPTS) *FIFA*. URL: <https://inside.fifa.com/innovation/standards/epts> (date of access: 18.04.2026).
4. Monitoring elite soccer players' physical performance using real-time data generated by electronic performance and tracking systems // J. M. Oliva-Lozano та etc. *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2022. – Vol. 36, Issue 11. – P. 3224–3228. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004082>.

МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПОРУШЕННЯ РУХОВОГО КОНТРОЛЮ ПРИ НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТУ 831/ У СТИБКАХ НА БАТУТІ

Рожкова К., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Сучасний розвиток стрибків на батуті характеризується постійним ускладненням змагальних програм і підвищенням вимог до якості виконання технічних елементів. Зміни у Кодексі правил, зокрема врахування складності всіх елементів у програмі, значно підвищили значущість стабільності виконання кожного руху [1]. Водночас аналіз виступів спортсменів на Олімпійських іграх свідчить, що результат визначається не лише складністю, але й якістю виконання (Execution), часом польоту та стабільністю технічних дій [2].

У таких умовах навіть незначні порушення рухового контролю можуть призводити до суттєвого зниження результату або зриву комбінації. Особливо це проявляється у складних елементах із багатокомпонентною координатною структурою, до яких належить елемент 831/. Ситуація ускладнюється тим, що виконання відбувається в умовах психоемоційного напруження, де когнітивна оцінка ситуації як загрози пов'язана з погіршенням результату [3].

Поряд із цим у тренерській практиці широко спостерігається феномен втрати контролю над раніше засвоєним елементом, коли спортсмен, навіть володіючи технікою, раптово не може виконати рух або його спрощені варіанти. Це свідчить про необхідність глибшого розуміння механізмів формування та порушення рухового контролю.

Мета дослідження – покращити ефективність навчання елемента 831/ у стрибках на батуті шляхом теоретичного обґрунтування механізмів формування та порушення рухового контролю та розробки методичних підходів з урахуванням цих механізмів.

Методи дослідження. У дослідженні використано аналіз наукової літератури, анкетування, педагогічне спостереження, експертні оцінки, а також методи описової статистики. У дослідженні взяли участь 8 тренерів та 8 спортсменів, які перебували на етапі освоєння елемента 831/.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури показав, що рухова дія розглядається як багаторівнева динамічна система, стабільність якої забезпечується узгодженістю між різними рівнями регуляції [4]. У процесі навчання відбувається поступовий перехід від свідомого контролю до автоматизованого виконання руху. Однак у певних умовах можливе порушення цього процесу.

Згідно з концепцією R. Masters, надмірне залучення свідомого контролю до виконання вже автоматизованого руху може призводити до його дезорганізації [5]. Це явище, відоме як “reinvestment”, пояснює випадки раптової втрати контролю, які часто спостерігаються у складнокоординатних видах спорту.

Результати анкетування показали, що всі тренери (8 з 8) використовують поетапне навчання з підвідними вправами, 6 з 8 — ідеомоторне тренування, 4 з 8 — відеоаналіз. При цьому 8 з 8 респондентів відзначили труднощі з орієнтацією у просторі, 7 з 8 — технічні помилки при закручуванні, 4 з 8 — наявність психологічного бар'єру.

Педагогічне спостереження дозволило встановити, що у процесі навчання відбувається зниження кількості технічних помилок і емоційних проявів. На початковому етапі 5 із 8 спортсменів демонстрували емоційні реакції (страх, напруження), тоді як на завершальному етапі зросла частка усвідомленої комунікації (5 із 8), що свідчить про формування внутрішнього контролю руху.

Найбільш ефективними виявилися методики, що поєднували ідеомоторне тренування та відеоаналіз: тривалість навчання становила 2,5–3 місяці при стабільному виконанні (3 з 3 вдалих спроб). Натомість використання лише поетапного підходу або надмірне поєднання методів не забезпечувало аналогічного результату.

Отримані результати дозволяють припустити, що втрата контролю над рухом пов'язана

не з відсутністю навики, а з порушенням його автоматизованої регуляції, що виникає під впливом психоемоційних факторів і надмірного свідомого контролю.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з сучасними уявленнями про багаторівневу організацію руху, де стабільність виконання забезпечується узгодженістю між сенсомоторними, когнітивними та емоційними компонентами [4]. Порушення цієї узгодженості, зокрема в умовах підвищеного психоемоційного напруження, може призводити до повторного залучення свідомого контролю і, як наслідок, дезорганізації автоматизованого руху [5]. У стрибках на батуті така дезорганізація має критичні наслідки, оскільки сучасні вимоги до змагальної діяльності передбачають високу стабільність виконання кожного елементу [1]. Виявлені закономірності свідчать про доцільність переорієнтації тренувального процесу з акцентом не лише на технічне відпрацювання, а й на формування механізмів внутрішнього контролю та психоемоційної стійкості спортсмена.

Висновки. Встановлено, що руховий навик виконання елементу 831/ формується як багаторівнева система, що переходить від свідомого контролю до автоматизованого виконання.

Виявлено, що порушення рухового контролю пов'язане з надмірною активацією свідомого контролю в умовах стресу, що призводить до дезорганізації руху.

Показано, що найбільш ефективним є поєднання ідеомоторного тренування та відеоаналізу, що забезпечує скорочення термінів навчання до 2,5–3 місяців і стабільне виконання (3 з 3 спроб).

Обґрунтовано необхідність урахування психоемоційних чинників як невід'ємної складової процесу навчання складних елементів.

Список використаних джерел.

1. Kosova S., Koca Kosova M. Did the changes made to the 2022–2024 Code of Points in trampoline gymnastics change the score of the gymnasts? // *Science of Gymnastics Journal*. – 2024. – Vol. 16, № 2. – P. 333–342. DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.16.2.333-342>
2. Keskin Ö. Comparison of trampoline gymnastics athletes' performance and normative data of Tokyo Olympic Games // *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*. – 2024. DOI: <https://doi.org/10.18826/useeabd.1532214>
3. Hase A., Korte I., Dokter M., Schiphof-Godart L. та ін. Predicting pressurized competitive trampoline gymnastics performance with challenge and threat evaluations // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. – 2025. – Vol. 14, № 2. – P. 369–381. DOI: <https://doi.org/10.1037/spy0000383>
4. Profeta V. L. S., Turvey M. T. Bernstein's levels of movement construction: A contemporary perspective // *Human Movement Science*. – 2018. – Vol. 57. – P. 111–133. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.11.013>
5. Masters R. S. W. Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure // *British Journal of Psychology*. – 1992. – Vol. 83. – P. 343–358.

ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП З РУКОПАШНОГО БОЮ В ДЮСШ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ЙОГО РОЗВИТКУ

Рубан Р., Григоренко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується зростаючою увагою до єдиноборств, зокрема рукопашного бою, як ефективного засобу фізичного виховання молоді та підготовки до самозахисту. Рукопашний бій, що поєднує техніки ударів, кидків та боротьби, відіграє важливу роль у формуванні фізичних і психологічних якостей, необхідних для всебічного розвитку особистості [2]. У дитячо-юнацьких спортивних школах цей вид спорту набуває особливого значення, адже саме на етапі початкової підготовки закладаються основи для майбутніх спортивних досягнень. Проте процес комплектування навчальних груп з рукопашного бою стикається з недостатньою кількістю кваліфікованих тренерів, різним рівнем фізичної підготовленості дітей, зниженням мотивації до занять. Це зумовлює актуальність дослідження особливостей комплектування навчальних груп у ДЮСШ, враховуючи сучасний етап розвитку рукопашного бою. [5]. Недостатня увага до цих аспектів може призводити до зниження результативності занять, демотивації юних спортсменів і навіть травматизму. Таким чином, систематизація підходів до комплектування груп є необхідною умовою для підвищення якості підготовки в ДЮСШ [2, 4].

Мета дослідження – проаналізувати особливості комплектування навчальних груп з рукопашного бою в ДЮСШ та на основі отриманих даних обґрунтувати ефективні критерії їх формування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування тренерів і батьків, а також статистична обробка даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел показав, що проблема комплектування навчальних груп у ДЮСШ розглядалася дослідниками, однак у контексті рукопашного бою розгляд цієї проблеми практично відсутній [1-5].

Аналіз сучасних підходів до комплектування навчальних груп з рукопашного бою в дитячо-юнацьких спортивних школах ґрунтується на даних, отриманих із літературних джерел, педагогічного спостереження, опитування та аналізу нормативних документів. Дослідження охопило 30 осіб (15 учнів віком 8–13 років, 7 тренерів і 8 батьків) у двох ДЮСШ м. Києва.

За результатами педагогічного спостереження, проведеного під час занять з рукопашного бою було визначено, що 60% учнів (9 з 15) мають базовий рівень фізичної підготовленості, однак тільки 25% (4 учні) мають достатній рівень психологічної стійкості. Це свідчить про недостатню увагу до психофізіологічних аспектів при формуванні навчальних груп, що є важливим для єдиноборств.

Також, було проведено анкетування серед 7 тренерів і 8 батьків (n=15) метою якого було визначення їхньої оцінки стосовно проблем комплектування груп. За результатами анкетування була визначена пріоритетність ставлення стосовно можливих проблем в процесі комплектування:

- Нерівномірний рівень підготовки: 5 тренерів (71%) і 4 батьків (50%) (загалом 60% опитуваних);
- Недостатня психологічна оцінка: 4 тренерів (57%) і 5 батьків (63%) (загалом 60% опитуваних);
- Формальність медичних оглядів: 3 тренери (43%) та 6 батьків (75%) (загалом 60% опитуваних);
- Брак мотиваційних методик: 2 тренери (29%) і 5 батьків (63%) (загалом 47% опитуваних).

Дані анкетування демонструють, що ключові проблеми збігаються в оцінках тренерів і батьків, зокрема нерівномірна підготовка та недостатня увага до психологічних аспектів, що

вказує на необхідність перегляду критеріїв відбору.

Результати анкетування тренерів та батьків виявили і додаткові аспекти. Під час опитування тренерів було встановлено, що у більшості випадків групи формуються з учнів різного рівня підготовленості, що ускладнює організацію тренувального процесу та знижує його ефективність. За результатами опитування 71% (5 з 7 тренерів) зазначили, що основною проблемою є нерівномірний рівень підготовки учнів у групах, а також відзначили недостатнє використання психологічних критеріїв (мотивація, рівень тривожності) під час відбору, що вказує на необхідність перегляду критеріїв відбору. Опитуючи батьків було визначено, що 75% (6 з 8) акцентували на важливості безпеки та необхідності індивідуального підходу, висловлюючи своє занепокоєння щодо травматизму, хоча за даними спостережень, частота легких травм у групах становила близько 1,5% (синці або забої). Також у результаті дослідження було встановлено, що оптимальна наповнюваність груп становить 8–10 осіб, що забезпечує більш ефективну взаємодію між тренером і вихованцями та підвищує рівень мотивації учнів до занять. На основі проведеного дослідження було визначено суттєві критерії комплектування навчальних груп, які можна поділити на три ключові категорії: фізичні, психологічні та організаційні.

До фізичних критеріїв належать показники загальної фізичної підготовленості, такі як рівень розвитку сили, швидкості і координаційних здібностей. Ці критерії дозволяють формувати гомогенні групи, що підвищує ефективність тренувань і знижує ризик травмувань.

До психологічних критеріїв можна віднести рівень тривожності та мотивації. Ці критерії дозволяють ідентифікувати учнів, готових до інтенсивних тренувань, і створювати групи з подібним психологічним профілем, що сприяє згуртованості. Встановлено, що саме ці показники є недостатньо врахованими у практиці ДЮСШ, хоча вони суттєво впливають на успішність тренування.

До організаційних критеріїв віднесено наповнюваність груп, умови проведення занять та кваліфікацію тренерського складу. Ці критерії обґрунтовуються даними про оптимальну наповнюваність і потребу в кваліфікованих тренерах, які можуть адаптувати програму до індивідуальних особливостей учнів.

Висновки.

1. У процесі дослідження було визначено, що комплектування навчальних груп у ДЮСШ є складним багатофакторним процесом, який впливає на ефективність підготовки спортсменів.

2. Встановлено недостатню інтеграцію психологічних критеріїв у сучасній практиці формування груп.

3. На основі дослідження показано, що нерівномірний рівень підготовленості учнів знижує ефективність тренувального процесу.

4. Обґрунтовано необхідність використання комплексного підходу, що включає фізичні, психологічні та організаційні критерії комплектування груп.

Список використаних джерел.

1. Рукопашний бій: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Міністерство молоді та спорту України. Київ. 2019. 136 с.

2. Радченко Ю. А. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 1. С 23–30.

3. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021. 704 с.

5. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. / За заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер; 2018. 418 с.

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Теплова Є., Маринич В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні наша держава переживає багато випробувань і змін, пов'язаних із воєнними діями на сході України (2014 р.), початком повномасштабного вторгнення (2022 р.) та внутрішнім переселенням значної кількості громадян по території України та за межі країни. Особливо вразливою категорією суспільства є діти внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Одним із дієвих інструментів їх адаптації до нового місця проживання є заняття в секціях з видів спорту, яким діти займалися раніше, та забезпечення включення спортсменок в інклюзивне освітнє середовище. Дослідження підтверджують, що інклюзивний підхід в сфері фізичної культури і спорту покращує психоемоційний стан дітей, комунікативні навички та позитивно впливає на благополуччя дітей. В умовах внутрішнього переміщення ці підходи набувають особливої уваги, оскільки полягають у формуванні умов для успішної інтеграції дітей-ВПО у колектив та підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу через адаптивні та інклюзивні методики фізичного виховання [3].

Мета – обґрунтування шляхів формування інклюзивного освітнього середовища в секціях гімнастики художньої для спортсменок-ВПО.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та мережі Internet, аналіз опитування тренерів, методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Задля визначення науково-методичних підходів у формуванні інклюзивного середовища на заняттях гімнастики художньої проведено опитування 15 кваліфікованих тренерів на всеукраїнських змаганнях. Дев'ятеро з опитаних тренерів, що становить 60% від загальної кількості, мають спортсменок ВПО у своїх командах, проте лише близько 25% проходили додаткові курси/вебінари щодо роботи з дітьми в інклюзивному середовищі. Отже, переважна більшість респондентів потребують додаткових джерел інформації. Спортивні секції, зокрема з гімнастики художньої, виступають дієвим механізмом відновлення психоемоційної стабільності та накопичення позитивного соціального досвіду у дітей-ВПО. Завдяки поєднанню фізичного, емоційного та творчого аспектів, гімнастика стає ефективним інструментом реабілітації та успішної соціалізації юних спортсменок.

Переважна частина опитаних (80%) зазначила, що велика кількість незнайомих людей у залі викликають у дитини стрес або труднощі в новому спортивному середовищі (рис. 1). Зміна місця проживання для гімнасток та спортсменів в цілому означає не лише побутові труднощі, а й розрив минулих соціальних зв'язків, переважно – це зміна тренера, команди, звичного спортивного середовища. Тривалість адаптації спортсменки до нового простору може бути різною, загалом – від одного тижня до декількох місяців.

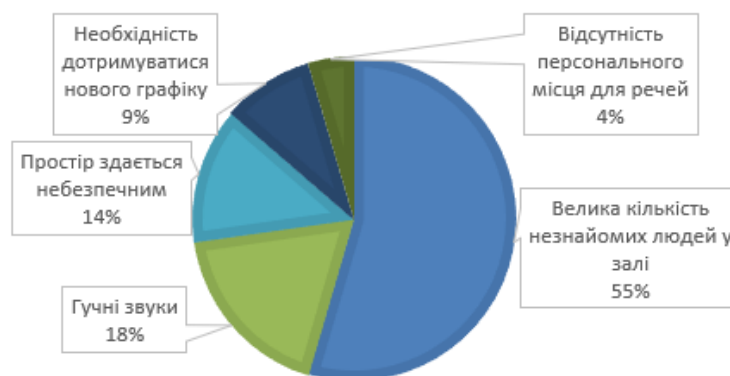


Рисунок 1 – Відповіді тренерів щодо елементів «нового (незнайомого) простору», які викликають у дитини найбільший стрес або труднощі на заняттях з гімнастики художньої

Забезпечити такі умови може інклюзивне середовище у сфері фізичної культури та спорту – це простір, де кожна дитина, спортсмен, незалежно від фізичних особливостей, стану здоров'я чи соціального статусу, має можливість займатися спортом на рівних із іншими учасниками процесу. Інклюзія створює підґрунтя для прийняття різноманіття людської спільноти, забезпечення її рівноправності, що сприяє реалізації провідної ідеї: від інтегрування в освітній (спортивний) заклад – до інтегрування в суспільство. Заклади позашкільної освіти створюють умови для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я вихованців, учнів і слухачів[1]. Саме до вчителя фізичної культури чи тренера суспільство висуває підвищені вимоги та очікування щодо впровадження інклюзії в освіті, оскільки відмінності дітей особливо яскраво проявляються саме в руховій сфері під час цілеспрямованих рухових дій – на занятті спортом, в ігровій діяльності[2].

Повномасштабна збройна агресія проти України спричинила масштабні демографічні зміни, однією з найбільш вразливих категорій яких стали діти-(ВПО) [4]. Аналіз сучасних досліджень та результати опитування засвідчують, що фізична активність і спорт є ефективними засобами психосоціальної адаптації, відновлення психічного здоров'я та соціальної інтеграції дітей із числа ВПО та біженців) [3]. В гімнастиці художній, як і в будь-якому спорті, психологічний клімат в команді відіграє важливу роль в адаптації нових членів команди. Для даної категорії спортсменів важливим є створення саме «безпечного простору» задля розвитку спортивного потенціалу, а також гармонійної особистості.

Висновок. Результати анкетування 15 кваліфікованих тренерів виявили розрив між практичними потребами щодо тренування дітей-ВПО і рівнем підготовки тренерських кадрів та підтверджують потребу у розробці та впровадженні спеціалізованих науково-методичних матеріалів для підвищення кваліфікації для тренерського складу в гімнастиці художній для роботи в інклюзивному освітньому середовищі. З'ясовано, що ключовими факторами стресу для дітей є зміна звичного спортивного середовища, розрив комунікації з попереднім тренером та необхідність інтеграції у новий колектив. Основним завданням інклюзивного середовища визначено створення умов рівноправності та прийняття різноманіття, що мінімізує негативний вплив соціальної ізоляції.

Інклюзивність у сфері фізичної культури і спорту є одним із механізмів адаптації спортсменів-ВПО до нового місця проживання та умов тренування. Гімнастика, поєднуючи фізичний, емоційний і творчий розвиток, може стати інструментом реабілітації та соціалізації спортсменів. Окремої уваги потребує підготовка тренерів до роботи з дітьми, що пережили психологічні травми, формування гнучких підходів у тренувальному процесі, здатних враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Список використаних джерел.

1. Організаційно-методичні засади імплементації інклюзивності в освіті та спорті: монографія [Електронне видання] / І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. К. Шевчук, О. В. Степанюк, Є. А. Шитікова. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 191 с. ISBN 978-617-7492-35-0
2. Щекотіліна Н. Ф. Інклюзія в фізичній культурі : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с.
3. Bodnar I. Inclusive physical education of internally displaced children. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2026. № 3K(203). С. 61–66. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2026.03k\(203\).12](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2026.03k(203).12) (дата звернення: 19.04.2026).
4. Bodnar I., Sofinskii R. The complex of motivational and psychological factors of comfortable participation of internally displaced children in physical education and sports. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2025. № 12(199). С. 27–30. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.12\(199\).05](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.12(199).05) (дата звернення: 19.04.2026).

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тищенко А., Прокопенко А., Ткаченко М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний стан розвитку спортивної науки вимагає оптимізації психологічного компонента в структурі підготовки на початковому етапі багаторічного тренувального процесу. Наукові дослідження свідчать, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування особистісних якостей спортсмена: систематичні заняття тенісом настільним сприяють розвитку емоційної стійкості, соціальної адаптації та когнітивної гнучкості, що є базовими передумовами подальшого спортивного вдосконалення [5]. Результати досліджень засвідчують, що психоемоційні стани спортсменів, зокрема передзмагальна тривожність, суттєво детермінують результати змагальної діяльності, негативно впливаючи на концентрацію уваги, швидкість когнітивної обробки інформації та оперативність прийняття рішень [5]. Водночас цілеспрямована психологічна підготовка є ключовим чинником формування вольової регуляції, самоконтролю та психічної стійкості спортсмена [1].

Разом з тим аналіз навчально-методичних матеріалів і програмних документів з тенісу настільного свідчить про домінування фізичної та технічної складових у структурі навчально-тренувального процесу, тоді як психологічна підготовка залишається недостатньо конкретизованою та методично забезпеченою [2, 3, 4]. Зазначена диспропорція зумовлює необхідність системного дослідження особливостей психологічної підготовки юних спортсменів з тенісу настільного на етапі початкової підготовки. Наукова новизна роботи полягає у систематизації та узагальненні педагогічно обґрунтованих засобів психологічної підготовки, що розглядаються як цілісний структурний компонент навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки — на відміну від фрагментарного висвітлення цього аспекту в наявних програмно-методичних документах [2, 4].

Мета дослідження — визначити особливості та засоби психологічної підготовки спортсменів з тенісу настільного на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, синтез, абстрагування, систематизація та порівняння даних.

Результати дослідження. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що психологічна підготовка спортсменів з тенісу настільного на етапі початкової підготовки є багатоскладовою системою, яка охоплює розвиток мотиваційної сфери, когнітивних процесів, емоційно-вольової стійкості та навичок психічної саморегуляції. Зарубіжні дослідження підтверджують, що систематичні заняття тенісом настільним сприяють підвищенню концентрації уваги, вдосконаленню процесів прийняття рішень та зниженню рівня ситуативної тривожності, що позитивно позначається на ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності, при цьому здатність до емоційної регуляції безпосередньо детермінує якість виконання техніко-тактичних дій [5]. У вітчизняній науковій літературі психологічна підготовка розглядається як невід’ємна підсистема цілісного навчально-тренувального процесу, спрямована на формування самоконтролю, стресостійкості та вольових якостей спортсмена [1]. Водночас аналіз навчально-методичних програм і рекомендацій з тенісу настільного засвідчив, що на етапі початкової підготовки пріоритет надається розвитку фізичних і технічних якостей, тоді як психологічна складова не виокремлюється як самостійний структурний компонент підготовки [2, 4].

У процесі психологічної підготовки юного спортсмена застосовується комплекс педагогічно обґрунтованих засобів і методів, спрямованих на формування стійкої мотивації, розвиток емоційно-вольових якостей, підвищення стресостійкості та опанування прийомів психічної саморегуляції. Зазначені засоби інтегруються у навчально-тренувальний процес і реалізуються через різноманітні форми педагогічного впливу тренера та організації спортивної діяльності, що забезпечує цілеспрямований розвиток психологічної готовності до змагальної діяльності [3]:

- постановка перед спортсменом реалістичних, але складних завдань із поступовим підвищенням їх рівня відповідно до зони найближчого розвитку;
- актуалізація потенційних ресурсів спортсмена через систематичне підкріплення спроб досягнення результату, формування адекватної самооцінки та мотивації до успіху;
- застосування методів вербального впливу: переконання, роз'яснення, бесіди, наведення прикладів видатних спортсменів як рольових моделей;
- застосування методів педагогічного стимулювання: заохочення за досягнення та конструктивний аналіз помилок;
- демонстрація тренером особистого прикладу вольової поведінки, витримки та спортивного духу;
- залучення спортсменів до суспільно значущої діяльності, виконання доручень, що сприяє розвитку відповідальності й командної взаємодії;
- систематичне включення до навчально-тренувального процесу завдань із об'єктивно та суб'єктивно підвищеним рівнем складності для формування вольової витривалості;
- моделювання ускладнених умов тренувальної діяльності для формування психологічної стійкості до стресових змагальних ситуацій;
- використання ігрових форм із спортивними обмеженнями та гандикапом для розвитку адаптивності та психічної гнучкості;
- навчання технік психічної саморегуляції: ідеомоторне тренування, аутогенне настроювання, регуляція емоційного збудження через дихальні вправи та активізуючу розминку;
- багаторазове повторення та закріплення психорегулятивних прийомів в умовах навчально-тренувальної та імітованої змагальної діяльності;
- систематична об'єктивна оцінка якості тренувальної та змагальної діяльності як підґрунтя для формування адекватного рівня домагань і психологічної готовності до змагань;
- рефлексивний аналіз власної змагальної та тренувальної діяльності, виявлення індивідуальних психологічних бар'єрів і розробка стратегій їх подолання [3].

Висновки. Психологічна підготовка спортсменів з тенісу настільного на етапі початкової підготовки є багатокомпонентною системою, яка потребує цілеспрямованого методичного забезпечення. Систематизований комплекс педагогічно обґрунтованих засобів може слугувати основою для підвищення ефективності підготовки юних тенісистів.

Список використаних джерел.

1. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
2. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з тенісу настільного. Міністерство молоді та спорту України. URL: https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfqd94v61vp64s91fcn1veclns2d.pdf.
3. Рядова Н. О. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : матеріали XIX Міжнар. наук. конф. Харків, 2025. С. 164–172. URL: https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/8935/Ryadova_Psykholohichna.pdf.
4. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу у секційній роботі у ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2022. 60 с.
5. Wang L. How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Curr Psychol.* 2023. Vol. 42. P. 12034–12044. DOI: 10.1007/s12144-021-02473-1. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02473-1>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Токаренко Є., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Футбол як один із провідних видів спорту характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, варіативністю ігрових ситуацій та значним рівнем психоемоційного напруження. У сучасних умовах розвитку професійного спорту, коли рівень фізичної й технічної підготовленості спортсменів є відносно вирівняним, вирішального значення набувають психологічні чинники, що забезпечують стабільність та ефективність ігрової діяльності.

Специфіка футболу полягає у необхідності швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу, інформаційного перевантаження та активної протидії суперника. Це зумовлює підвищені вимоги до когнітивних процесів, емоційної стійкості та мотиваційної сфери футболістів. У зв'язку з цим психологічна підготовка розглядається не як допоміжний, а як невід'ємний компонент системи спортивного вдосконалення.

Мета дослідження – аналіз психологічних чинників у структурі спортивної майстерності футболістів, що впливають на результативність змагальної діяльності.

Методи дослідження: систематичний аналіз і узагальнення наукових джерел із проблеми психологічної підготовки футболістів; контент-аналіз сучасних досліджень з метою виокремлення ключових психологічних чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності; порівняльний аналіз наукових підходів до оцінки ролі мотиваційних, емоційних та когнітивних компонентів у структурі спортивної майстерності; елементи якісного узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження. Узагальнення сучасних наукових джерел показало, що психологічна стабільність є одним із ключових чинників ефективності техніко-тактичних дій футболістів. Дослідження підтверджують, що системний психологічний супровід, особливо на етапі підготовки юних спортсменів, сприяє більш повному розкриттю їхнього індивідуального потенціалу та формуванню стійких ігрових навичок [1, 4]. Визначено, що рівень мотивації досягнення виступає важливим предиктором успішності у змагальній діяльності, оскільки саме мотиваційна сфера забезпечує спрямованість, наполегливість та готовність спортсмена до подолання труднощів [2]. Водночас доведено, що використання методів психічної саморегуляції сприяє зниженню впливу стресових факторів та підвищенню стабільності виступів у відповідальних ігрових ситуаціях.

Крім того, встановлено, що розвиток психологічної стійкості забезпечує надійність дій футболістів в умовах підвищеного емоційного напруження та змагального тиску. Особливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні функції, зокрема концентрація уваги, швидкість мислення та прийняття рішень, які безпосередньо визначають ефективність реалізації техніко-тактичних дій [4].

Водночас встановлено, що психологічні чинники мають кумулятивний характер впливу, тобто їхня ефективність значною мірою залежить від взаємодії між мотиваційною, емоційною та когнітивною сферами спортсмена. Недостатній розвиток одного з компонентів може знижувати загальний рівень ігрової стабільності навіть за високих показників фізичної та технічної підготовленості. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до психологічної підготовки футболістів як інтегрованої системи впливу.

Обговорення. Отримані результати підтверджують, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою сучасної системи тренування футболістів і має розглядатися як інтегрований компонент процесу спортивного вдосконалення. Сучасні підходи акцентують увагу на необхідності поєднання психологічної, фізичної та техніко-тактичної підготовки в єдину цілісну систему, що забезпечує максимальну реалізацію потенціалу спортсмена [3].

При цьому особливого значення набуває індивідуалізація психологічного впливу з урахуванням особистісних характеристик футболістів, що сприяє підвищенню ефективності

тренувального процесу та змагальної діяльності [4]. Використання сучасних методів, зокрема ідеомоторного тренування та візуалізації, сприяє оптимізації формування рухових навичок і розвитку ігрового мислення та адаптацію до змінних умов гри. Водночас аналіз літератури свідчить, що в окремих дослідженнях психологічна підготовка має фрагментарний характер і недостатньо інтегрована у тренувальний процес, що знижує її ефективність [1]. На відміну від цього, сучасні концепції обґрунтовують необхідність безперервного психологічного супроводу спортсменів на всіх етапах підготовки.

Важливим напрямом є також розвиток емоційного інтелекту футболістів, який забезпечує ефективну взаємодію в команді, покращує міжособистісну комунікацію та сприяє підвищенню рівня тактичної згуртованості колективу.

Висновки. Психологічні чинники є визначальною складовою успішності футболістів у сучасному спорті. Рівень мотивації, емоційної стійкості та розвиток когнітивних процесів безпосередньо впливають на ефективність ігрової діяльності спортсменів.

Найбільш результативною є модель підготовки, що передбачає системну інтеграцію психологічного тренінгу в загальний процес спортивного вдосконалення. Це забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, а й стабільність виступів у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм психологічної підготовки футболістів з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей.

Список використаних джерел.

1. Головач І. І., Гнутова Н. П. Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності // *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. С 1-15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15161266>.
2. Гробовий В. М. Особливості психологічної підготовки юних футболістів на різних етапах спортивного вдосконалення: кваліфікаційна робота здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. М. Гробовий; Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2025. – 57 с.
3. Криштанович С., Татарін Д. Особливості психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі в умовах воєнного стану // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. – 2024. – № 2. – С. 63–68 DOI: <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2024-2-09>.
4. Ніколайчук П. Г. Особливості психологічної підготовки до змагальної діяльності футболістів: кваліфікаційна робота... магістр: 017 Фізична культура і спорт / П. Г. Ніколайчук; наук. керівник О. Д. Шинкарьова. — Полтава, 2024. — 83 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Швейкі Нурдін Надер, Левчук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дитячий футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед дітей та підлітків, оскільки сприяє розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, командної взаємодії та дисципліни [3]. Водночас значна рухова активність, висока інтенсивність тренувань, контактний характер гри та вікові особливості розвитку організму підвищують ризик виникнення травм. Саме тому профілактика травматизму у дитячому футболі є важливою складовою ефективного навчально-тренувального процесу [1, 2].

Мета дослідження – обґрунтувати основні засоби профілактики травматизму у дітей, які займаються футболом, та визначити практичні умови їх ефективного застосування у тренувальному процесі.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду тренерів, а також порівняння сучасних підходів до профілактики спортивних травм у дитячому футболі.

Результати дослідження та обговорення. Проблема травматизму у дитячому футболі залишається актуальною через високу рухову активність, контактний характер гри та вікові особливості розвитку дітей. Найпоширенішими травмами є забої, розтягнення зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів, м'язові перенавантаження та мікротравми. Основними причинами є недостатня розминка, порушення техніки рухів, перевтома, нераціональне дозування навантаження та недотримання режиму відновлення [1, 4].

Ефективна профілактика травматизму має бути комплексною. Насамперед важливе значення має якісна розминка, яка включає вправи на мобільність суглобів, активацію основних м'язових груп, динамічне розтягування та координаційні завдання. Це сприяє підготовці організму до навантаження та знижує ризик гострих травм.

Важливим засобом профілактики є поступове підвищення фізичного навантаження відповідно до віку, рівня підготовленості та функціонального стану дітей. Раціональне чергування роботи й відпочинку дає змогу уникати перевтоми та хронічних ушкоджень. Значну роль також відіграє навчання правильної техніки виконання рухових дій: прискорень, зупинок, зміни напрямку руху та приземлень після стрибків.

Сучасні дослідження [4, 5] підтверджують ефективність профілактичних програм, зокрема FIFA 11+, які поєднують вправи на координацію, баланс, стабілізацію та силу. Їх регулярне використання дозволяє суттєво знизити ризик травм нижніх кінцівок та покращити загальну фізичну підготовленість юних футболістів. Додатковими чинниками безпеки є контроль стану спортивного покриття, правильний підбір взуття, дотримання питного режиму та достатній сон (таблиця 1).

Таблиця 1 – Основні засоби профілактики травматизму у дитячому футболі та їх практичне значення

Засіб профілактики	Основний вплив	Практичне значення
Якісна розминка	Підготовка м'язів і суглобів до навантаження	Зниження ризику гострих травм
Координаційні вправи	Покращення контролю рухів	Зменшення ризику падінь і неправильних рухів
Поступове дозування навантаження	Попередження перевтоми	Зниження ризику перенавантаження
Контроль техніки рухів	Формування безпечних рухових навичок	Профілактика травм зв'язок і суглобів
Відновлення (сон, вода, відпочинок)	Відновлення функціонального стану	Зменшення хронічної втоми

Контроль екіпірування та покриття	Безпечні умови занять	Попередження побутових і контактних травм
-----------------------------------	-----------------------	---

За результатами аналізу сучасної науково-методичної літератури встановлено, що систематичне використання профілактичної програми FIFA 11+ є одним із найефективніших засобів зниження травматизму у футболі. Дослідження за участю юних футболістів показали, що впровадження даної програми дозволяє зменшити загальну кількість травм у середньому на 50 %, а також зменшення кількості важких травм на 60% [4].

Висновки. Профілактика травматизму у дитячому футболі є необхідною умовою збереження здоров'я юних спортсменів та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Найбільш результативними заходами є якісна розминка, поступове дозування навантаження, навчання правильної техніки рухів, контроль відновлення та створення безпечних умов занять. Комплексний підхід до профілактики дозволяє знизити ризик травм і забезпечити гармонійний спортивний розвиток дітей на різних етапах багаторічної підготовки.

Список використаних джерел.

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у футболі. – Київ, 2020.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ, 2017.
4. Ramos A.P., Mesquita R. S., Migliorini F., Maffulli N. FIFA 11+ KIDS in the prevention of soccer injuries in children: a systematic review. Journal of Orthopaedic Surgery and Research. 2024. 19(1). 10 p. DOI:10.1186/s13018-024-04876-9
5. Teixeira VA, Queiroz TM, Leão IV, Innecco LDG, Marcelino EL, Lobato DFM. FIFA 11+ Kids program effects on jump kinetics in soccer players—a randomized controlled clinical trial. Res Sports Med. 2021. 10.1080/15438627.2021.2010204.

СУЧАСНІ ПАРАДИГМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОСМЕТОЛОГІЇ В ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ

Шпильова С., Гопей А., Маслова О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному професійному баскетболі шкіра спортсмена розглядається як критична інтерфейсна зона, що забезпечує терморегуляцію, захист та сенсорний зворотний зв'язок [3]. Традиційно косметична індустрія входила у жіночий спорт повільно, проте сьогодні такі бренди, як Glossier, NYX та Fenty Beauty, активно інтегруються у спортивну діяльність, розглядаючи спортсменок як амбасадорів «функціональної краси» [2, 4].

Проблема полягає у відсутності системних наукових даних щодо впливу косметики на фізіологічні властивості шкіри (потовиділення, стабільність опору, тертя) під час високоінтенсивних навантажень [5]. Неправильний вибір засобів може спричинити оклюзію пор, порушення тепловіддачі та виникнення дерматозів, що безпосередньо впливає на результативність гри [1].

Мета дослідження – науково обґрунтувати функціональний потенціал застосування засобів спортивної косметології у жіночому баскетболі.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань на різних етапах дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення сучасної науково-методичної літератури й епідеміологічних даних щодо впливу косметичних інгредієнтів на бар'єрні функції шкіри під час фізичних навантажень); соціологічні методи (метод анкетування для ідентифікації патернів споживання різних груп косметичних засобів та виявлення суб'єктивних скарг серед баскетболісток різних вікових категорій); методи математичної статистики (методи описової статистики для обробки масиву даних (n=124), розрахунок відносних величин (%), порівняльний та GAP-аналіз для виявлення статистично значущих розбіжностей між віковими групами респонденток).

Результати досліджень та їх обговорення. Наукове підґрунтя дослідження базується на постулаті, що шкіра професійного спортсмена в ігрових видах спорту є не лише пасивним покривом, а активним органом, що забезпечує терморегуляцію, імунний захист та тактильний контроль [2]. У жіночому баскетболі проблема посилюється високою інтенсивністю потовиділення (до 1,5–2 л/год) та постійним механічним тертям екіпіруванням, що за наявності невідповідних косметичних засобів провокує оклюзію вивідних протоків потових залоз та порушення гомеостазу шкіри [3]. Проникнення інгредієнтів косметики через розширені пори під час фізичного навантаження може викликати контактні дерматити та системний вплив на організм [3, 5].

У дослідженні взяли участь 124 баскетболістки національного рівня. Розподіл респонденток за віком дозволив виявити специфічні тренди використання засобів, що корелюють із професійним досвідом та віковими змінами шкіри (табл. 1).

Таблиця 1

Дескриптивна статистика використання косметичних засобів за віковими групами (%)

Категорія косметичних засобів	Група 1 15–19 років (n=46)	Група 2 20–25 років (n=42)	Група 3 25 років і старше (n=36)	p-value
Естетична (декоративна)	82,60% (38)	47,60% (20)	22,20% (8)	<0,01
<i>в т.ч. водостійкі тональні основи</i>	65,20% (30)	33,30% (14)	13,90% (5)	<0,01
Превентивна та захисна	15,20% (7)	54,80% (23)	86,10% (31)	<0,05
<i>креми проти натирань/мозолів</i>	8,70% (4)	42,90% (18)	77,80% (28)	<0,01

Сонцезахисна (SPF 30-50)	39,10% (18)	61,90% (26)	83,30% (30)	<0,05
Стимулююча та відновлювальна	10,90% (5)	38,10% (16)	72,20% (26)	<0,01
<i>охолоджуючі гелі після гри</i>	6,50% (3)	35,70% (15)	66,70% (24)	<0,01
Спеціальна гігієна (рН 5.5)	28,30% (13)	66,70% (28)	94,40% (34)	<0,01

Аналіз даних демонструє виражену інверсію пріоритетів: представниці групи 1 (15–19 років) демонструють максимальну зацікавленість в естетичній складовій (82,60%), використовуючи макіяж як засіб підвищення психологічної впевненості перед медіатрансляціями. Проте саме в цій групі зафіксовано найвищий відсоток скарг на виникнення акне та подразнень (58,00%).

Спортсменки групи 2 (20–25 років) знаходяться на етапі трансформації, де частка захисної косметики (54,80%) починає переважати над декоративною. Група 3 (25 років і старше) демонструє найбільш професійний підхід: 94,40% респонденток використовують спеціалізовані очищувальні засоби, а 86,10% — превентивну косметику для захисту від механічних пошкоджень, що підтверджує зміщення акценту на продовження спортивного довголіття.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Опитування підтвердило існування «вікової еволюції» у ставленні баскетболісток до засобів косметології: від пріоритету зовнішньої привабливості у юнацькому віці до функціонального захисту у зрілому. Виявлено критичну необхідність впровадження освітньо-інформаційних засобів для юних спортсменок щодо ризиків використання оклюзійного макіяжу під час гри. Перспективи подальших досліджень передбачають проведення біометричного тестування параметрів епідермісу (корнеометрія, себуметрія) у динаміці тренувального циклу для оцінки впливу різних груп засобів на гідратацію та жирність шкіри баскетболісток, а також вимірювання адгезивних властивостей шкіри долонь при використанні антиперспірантів та захисних бар'єрних кремів для оцінки точності контролю м'яча.

Список використаних джерел.

1. Спортметика – сучасний напрям косметології у практиці спорту / О. Маслова та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 34–39. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.34-39>
2. Allergic contact dermatitis from vitamins: a systematic review / C. Foti et al. *Health science reports*. 2022. Vol. 5, no. 6. Art. e766. DOI: <https://doi.org/10.1002/hsr2.766>
3. Ünalmiş M. Kozmetikte yeni trend: spor kozmetikleri / M. Ünalmiş. *Avrasya spor bilimleri ve eğitim dergisi*. 2020. Cilt 2, Sayı 2. S. 94–105. DOI: <https://doi.org/10.47778/ejsse.804239>
4. Oshobu I. Cosmetics in sports medicine / I. Oshobu. *Translational Sports Medicine* / ed. by L. B. Borresen. Elsevier, 2023. P. 493–498. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91259-4.00106-5>
5. Cosmetics industry seeing the benefits, profits from WNBA. *Sports Business Journal*. 2025. 1 July. URL: <https://www.sportsbusinessjournal.com/Articles/2025/07/01/cosmetics-industry-seeing-the-benefits-profits-from-wnba/>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСТУ ПРЕСИНГОМ СТУДЕНТСЬКИМИ КОМАНДАМИ У БАСКЕТБОЛІ

Ярошенко М., Шутова С., Константиновська Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Сучасний баскетбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що зумовлює активне використання командних форм захисту, зокрема пресингу. Захист пресингом дозволяє здійснювати постійний тиск на суперника, порушувати організацію атакуючих дій та створювати умови для швидкого переходу в напад. Ефективність застосування пресингу залежить від рівня фізичної, техніко-тактичної та психофізіологічної підготовленості гравців, а також від злагодженості командної взаємодії [1, 2, 3].

У дослідженні О. В. Кузенкова (2021) підкреслюється важливість удосконалення організації командних захисних дій та тактичної взаємодії гравців під час застосування різних систем захисту у студентських командах. Автор наголошує на необхідності адаптації захисних схем до особливостей сучасного баскетболу, що актуалізує вивчення ефективності пресингу як одного з найбільш динамічних способів захисту [1].

Проблема вдосконалення тактичної підготовки баскетболістів також розглядається у роботі О. Мітової та Д. Нагорного (2025), де акцентується увага на сучасних тенденціях розвитку тактики гри та необхідності використання активних форм захисту впродовж змагального періоду. Дослідники зазначають, що ефективне використання захисту пресингом сприяє підвищенню конкурентоспроможності команд та результативності ігрової діяльності [2]. У праці Є. Павленка (2005) встановлено, що результативність техніко-тактичних дій у захисті є одним із ключових чинників успішності баскетбольної команди. Аналіз захисних дій провідних команд підтверджує доцільність застосування інтенсивних форм захисту, зокрема пресингу, для підвищення ефективності командної гри [3].

Дослідження Є. Ярошенка (2016) доводить значущість персонального захисту, перехоплень та активних захисних дій у структурі змагальної діяльності баскетболістів. Отримані результати свідчать про те, що застосування захисту пресингом дозволяє збільшити кількість помилок суперника та підвищити ефективність оборонних дій команди [4].

Сучасні підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-баскетболістів висвітлено у роботі V. Shkondya та I. Rohal (2026). Автори підкреслюють необхідність використання інноваційних методів підготовки та розвитку тактичного мислення спортсменів, що є важливою умовою ефективного застосування захисту пресингом в ігровій діяльності студентських команд [5].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених саме ефективності використання захисту пресингом студентськими командами у баскетболі, що й визначає актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – визначити показники ефективності використання захисту пресингом у студентських баскетбольних командах.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз статистичних протоколів ігор студентських команд, відеоаналіз матчів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході дослідження було проаналізовано ігрову діяльність чоловічої збірної команди Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) в матчах чемпіонату міста Києва серед молодіжних команд з баскетболу 2024 року проти чотирьох команд-суперників: Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, Національний транспортний університет, Національний авіаційний університет, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана.

Встановлено, що найчастіше команда використовувала персональний пресинг по всьому майданчику та зонний пресинг 1-2-1-1 і 2-2-1. Найбільш ефективну гру у захисті

пресингом команда демонструвала у першій половині гри, коли суперник ще не адаптувався до високого темпу захисних дій. Отримані дані свідчать про стабільно високий рівень реалізації пресингового захисту командою НУФВСУ. Так, аналіз статистичних показників показав, що середня кількість втрат суперника під впливом пресингу становила 14 за матч, перехоплень – 12, швидких відривів після успішних захисних дій – 11,25, що демонструє ефективну організацію захисних дій гравців у грі. Найвищі показники ефективності були зафіксовані у двох матчах, де команда НУФВСУ активно застосовувала «пастки» біля бокових ліній майданчика.

Також результати педагогічного спостереження дозволяють встановити, що результативність пресингового захисту безпосередньо залежить від рівня психофізіологічної підготовленості гравців. Найважливішими показниками є швидкісно-силові якості, спеціальна витривалість, швидкість реакції, концентрація уваги та стресостійкість. Недостатній рівень розвитку цих якостей призводить до зниження інтенсивності захисту, втрати командної взаємодії та збільшення кількості помилок.

Серед основних недоліків реалізації пресингу виявлено несинхронність дій гравців, неправильне позиціонування, недостатню фізичну витривалість та психологічну нестабільність у напружених ігрових ситуаціях. Для підвищення ефективності пресингового захисту рекомендовано включати до тренувального процесу вправи на розвиток швидкості реакції, координації, спеціальної витривалості та командної взаємодії.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що захист пресингом є ефективним тактичним засобом у сучасному студентському баскетболі та сприяє підвищенню інтенсивності гри й створенню умов для швидких атак. Найбільш результативною грою в захисті пресингом є за умови високої командної взаємодії, правильної організації захисних дій та достатнього рівня спеціальної витривалості спортсменів. Тренерам слід враховувати, що використання спеціалізованих тренувальних вправ та моделювання ігрових ситуацій буде сприяти підвищенню ефективності гри у захисті пресингом у студентських командах.

Список використаних джерел.

1. Кузенков О. В. Особливості підготовки та застосування зонного захисту у баскетболі зі студентськими командами. 2021. URL: <https://ela.kpi.ua/items/53e461dd-938b-4b6f-8dc8-edf35af9b6da> (дата звернення: 07.05.2026).
2. Мітова О., Нагорний Д. Сучасний стан проблеми вдосконалення тактичної підготовки професійної команди з баскетболу протягом змагального періоду. *Спортивні ігри*. 2025. № 1. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/330817 (дата звернення: 07.05.2026).
3. Павленко Є. Ефективність техніко-тактичних дій у провідних чоловічих команд з баскетболу. 2005. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/8b103d47-2d0b-4caa-910a-7ee52e1d917a> (дата звернення: 07.05.2026).
4. Ярошенко Є. The analysis of efficiency of tactics of personal defense in basketball. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3(53). С. 113–117. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/71562> (дата звернення: 07.05.2026).
5. Shkondya V., Rohal I. Modern approaches to improving the technical and tactical training of students engaged in basketball in higher education institutions. 2026. URL: https://www.researchgate.net/publication/401550513_Modern_approaches_to_improving_the_technical_and_tactical_training_of_students_engaged_in_basketball_in_higher_education_institutions (дата звернення: 07.05.2026).



**СОЦІАЛЬНІ,
ПРАВОВІ ТА
ОРГАНІЗАЦІЙНО-
УПРАВЛІНСЬКІ
АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ**

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У СПОРТІ

Байков Н., Харчук Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спортивний менеджмент функціонує в умовах постійної невизначеності: конфліктів між гравцями та тренерами, тиску результату, медійної уваги та міжкультурної командної динаміки. За даними McKinsey Global Institute (2023), близько 70% управлінських невдач у командних організаціях пов'язані не з браком технічних знань, а з дефіцитом соціально-емоційних компетентностей керівників - невмінням керувати власними емоціями, розпізнавати стан оточуючих та конструктивно вирішувати конфлікти [1].

У цьому контексті особливого значення набуває поняття «емоційного інтелекту» (EI), введене в науковий обіг Пітером Саловесем та Джоном Масром (1990) і популяризоване Деніелом Гоулманом. На відміну від загального інтелекту (IQ), емоційний інтелект піддається цілеспрямованому розвитку - за умови застосування відповідних педагогічних методів [2].

Незважаючи на зростаючий інтерес до теми, у вітчизняній системі підготовки спортивних менеджерів домінують традиційні методи навчання (лекції, реферати, стандартні тести), які не забезпечують розвитку емоційних та міжособистісних навичок. Це зумовлює суперечність між потребами практики та реальним рівнем готовності випускників до управлінської роботи в командному середовищі.

Здобувачі вищої освіти - майбутні менеджери стикаються з конфліктними управлінськими ситуаціями переважно вже на практиці або після початку трудової діяльності - тобто тоді, коли ціна помилки є надто високою.

Традиційна аудиторна підготовка формує знання про конфлікти та емоції, але не тренує відповідні реакції та поведінкові патерни в безпечному середовищі. Унаслідок цього виникає розрив між декларативними (теоретичними) та процедурними (практичними) знаннями майбутніх менеджерів.

Закономірно постає питання: які активні методи навчання здатні ефективно розвивати емоційний інтелект майбутніх спортивних менеджерів ще в умовах університетської підготовки? Дослідження низки зарубіжних авторів (Kolb, 1984; Hughes et al., 2022) свідчать, що рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій є одним із найефективніших інструментів формування EI завдяки поєднанню емоційного занурення, рефлексії та зворотного зв'язку [3; 4].

Мета – визначити роль рольових ігор та симуляцій командних конфліктів у розвитку емоційного інтелекту майбутніх менеджерів як важливої складової їхньої професійної управлінської компетентності.

Методи: теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація наукових підходів, педагогічне моделювання, метод рольової гри, симуляційний метод, спостереження та порівняльний аналіз.

Результати. Емоційний інтелект у моделі Гоулмана охоплює п'ять компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [2]. Застосовно до спортивного менеджменту критично важливими є принаймні три з них: саморегуляція (здатність утримати рішення в умовах емоційного тиску), емпатія (розуміння стану гравців і тренерів) та соціальні навички (управління конфліктом і побудова команди).

Рольова гра як метод навчання ґрунтується на принципі «навчання через досвід» (Kolb, 1984): студент не лише слухає про конфлікт, а «проживає» його у безпечному середовищі, отримує зворотний зв'язок від одногрупників і викладача, рефлексує власну поведінку та формує нові поведінкові стратегії. Саме цей цикл - досвід → рефлексія → концептуалізація → експеримент - є механізмом розвитку EI [3].

Нами розроблено авторську методику «EI-симуляція», що складається з трьох блоків:

– Блок 1 «Діагностичний» (перше заняття): визначення вихідного рівня ЕІ за тестом Холла та самооцінка студентів. Мета – зафіксувати точку відліку та сформувати особистий «профіль ЕІ».

– Блок 2 «Симуляційний» (4–6 занять): серія рольових ігор на матеріалі реальних конфліктних ситуацій з практики спортивних клубів (конфлікт зірки-гравця з тренером; бюджетний конфлікт між менеджером і спонсором; ситуація «скандал у медіа»). Кожна симуляція завершується 15-хвилинною структурованою рефлексією.

– Блок 3 «Рефлексивно-аналітичний» (підсумкове заняття): повторна діагностика ЕІ, порівняльний аналіз змін, презентація студентами персонального «плану розвитку ЕІ» на наступний рік.

Ключовою педагогічною умовою є наявність структурованого зворотного зв'язку після кожної симуляції. Дослідження Hughes et al. (2022) підтвердили: рольові ігри без рефлексії підвищують ЕІ незначно, тоді як поєднання симуляції з обговоренням забезпечує зростання показників у середньому на 18–24% за семестр [4].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз та власний досвід апробації авторської методики дозволяють стверджувати:

1. рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій є ефективним інструментом цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту майбутніх спортивних менеджерів за умови їх методично коректного включення в навчальний процес;

2. обов'язковою умовою ефективності методу є наявність структурованої рефлексії після кожної симуляції – без неї емоційний досвід не трансформується в стійкі управлінські компетентності;

3. впровадження методики «ЕІ-симуляція» на рівні магістерської підготовки спроможне забезпечити вимірне підвищення рівня ЕІ студентів (за попередніми даними – на 20–25% за семестр) та підвищити готовність випускників до реальних управлінських викликів командного середовища.

Перспективами подальшого дослідження є: кількісна апробація методики на репрезентативній вибірці здобувачів вищої освіти, розробка валідизованого інструментарію оцінювання ЕІ для галузі спортивного менеджменту та порівняльний аналіз ефективності різних форматів симуляцій.

Список використаних джерел.

1. Августюк, М.М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Націон. університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

2. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6(97). С. 2-14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_3

3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції: моногр. Київ. Вища школа. 2003. 126 с.

4. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : Автореф. дис. ... к. психол.н. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2015. 17 с.

5. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення *Науковий вісник Херсонського держ. універ-ту*. Серія Психологічні науки, 1 (2019). С 260–265.

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Веселова М., Лаврентьев О.

Державний податковий університет, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Вступ. Особистісний розвиток людини відбувається протягом усього життя: від дитинства, підліткового віку, юнацтва та дорослого віку. Природні здібності людини мають враховуватись при діагностиці її особистісного розвитку, а усвідомленість нею власних дій сприятиме його успішності [1]. Студентський вік людей припадає саме на активну діяльність, визначену усвідомленість своїх дій та планів, в тому числі й щодо корисності занять спортом та здорового способу життя.

Мета дослідження – визначити особливості особистісного розвитку здобувачів вищої освіти залежно від залученості до занять спортом.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, анкетування здобувачів вищої освіти, методи математичної статистики з обробки отриманих даних.

Результати. Задум, намір, цілі та заходи з їх безпосереднього досягнення є складовими активного процесу особистісного розвитку людини [1]. Людина докладає зусиль для досягнення цілей при формуванні покрокового плану для їх досягнення.

Сидячий спосіб життя, пандемія COVID-19, військова агресія РФ проти України призвели до значного зниження занять фізичної культурою та спортом дітей та молоді, що навчається. Але саме спорт відіграє велику роль у всебічному розвитку студентів, активна фізична діяльність впливає як на фізичний стан молодої людини, так і на психологічні та соціальні аспекти розвитку її особистості.

Діагностика особистісного розвитку в психології містить аналіз причин як внутрішніх, так і зовнішніх, які впливають на поведінку людини, а її результати допомагають оцінити готовність людини до навчання, а також виявити напрями для корекції або розвитку студентів. У профорієнтаційній роботі діагностика може використовуватися для визначення професійних якостей, інтересів і здібностей [2]

Особистісний розвиток студентської молоді є важливою складовою формування особистості майбутніх фахівців. А заняття спортом можуть суттєво впливати на розвиток таких якостей, як самодисципліна, стресостійкість, комунікабельність та мотивація досягнення результатів. Водночас студенти, які не займаються спортом, можуть мати інші особливості особистісного становлення.

Анкетування використовувалося для збору інформації про рівень особистісного розвитку студентів, їх мотивацію, самооцінку, комунікативні якості та ставлення до занять спортом. Опитування проводилося за допомогою структурованої анкети, що включала закриті та відкриті запитання. Нами було проведено анкетування студентів Державного податкового університету, м. Ірпінь протягом березня 2026 року. Участь у дослідженні взяли 35 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Переважна більшість опитуваних 60,0 % навчалась на першому курсі, на другому – 34,2 %, на третьому і четвертому курсах – по 2,9 %. Майже 2/3 респондентів (65,7 %) склали дівчата і 1/3 (34,7 %) хлопці. Середній вік здобувачів вищої освіти, що взяли участь у дослідженні склав 19,01 років.

Першим питанням до здобувачів вищої освіти ДПУ було: «Чи займаєтесь ви спортом?». «Так» відповіли 62,9 %, «Інколи» - 34,3 %, «Ні» 2,8 %.

81,8 % респондентів позитивно відповіли на питання «Чи впливає заняття спортом на особистісний розвиток?», не впевненими у такому впливі виявились 15,2 %, а негативну відповідь дали лише 2,9 %.

Аналіз відповідей здобувачів вищої освіти свідчить про те, що більшість з них розуміє важливість занять спортом та його позитивний вплив на їх особистісний розвиток.

У наступному блоці запитань щодо мотивації та цілей за шкалою від «1 до «5», де «1» - зовсім не згоден (згодна), а «5» - повністю згоден (згодна), наші студенти оцінили наявність

чітких життєвих цілей у 3,8 бали та активну роботу над своїм саморозвитком у 3,9 бали. А досягнення успіху у професійній кар'єрі мотивує їх на 4,4 бали. Це свідчить про те, що при профорієнтаційній роботі психодіагностика може використовуватися для визначення професійних якостей, інтересів і здібностей [2]. Отже, регулярні заняття спортом можуть сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, витривалості та профілактиці захворювань, що особливо актуально в умовах малорухливого способу життя здобувачів вищої освіти.

Як загальновідомо, участь у спортивній діяльності сприяє розвитку комунікативних навички, здатності працювати в команді, формувати лідерські якості та активізувати соціальну активність. Наші респонденти зазначили, що можуть «легко встановлювати нові контакти» на 3,9 бали, вміють працювати в команді на 4,3 бали та здатні вирішувати конфлікти на 4,2 бали.

З числа опитаних студентів здатні реалізувати свій потенціал у навчанні та у позанавчальній діяльності на 3,7 бали, брати участь у громадському житті (заходи, проекти, волонтерство) – на 3,7 балів, а прагнуть до постійного розвитку та самовдосконалення на 4,2 бали. Студенти, які займаються спортом, часто демонструють кращу організованість, здатність планувати свій час, поєднувати навчання з іншими видами діяльності.

Спорт позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу, тривожності, сприяє розвитку впевненості в собі, самодисципліни та цілеспрямованості. Наші респонденти зазначили, що вміють контролювати свої емоції на 4,1 бали, адекватно реагують на критику 3,8 бали та здатні справлятися зі стресом на 3,9 бали.

В результаті проведеного дослідження можна зробити наступні **висновки**:

- Більшість опитаних здобувачів вищої освіти ДПУ займаються спортом.
- Спорт мотивує їх до саморозвитку, але потрібно ще працювати над постановками життєвих цілей та плануванням їх реалізації.
- Спортивна діяльність дозволяє більш продуктивно долати стреси, вчитись адекватно реагувати на критику, реалізовувати свій потенціал у навчанні та позанавчальній діяльності
- Через спорт можна більше долучатись до соціальних ініціатив та активної громадської діяльності.
- Особистісний розвиток студентської молоді є важливою складовою процесу формування конкурентоспроможного спеціаліста.
- У сучасних умовах особливого значення набуває дослідження показників, що впливають на цей процес, зокрема залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел.

1. Мартинюк О. О., Гісем О. О. Етика. Підручник для 5 класу. Київ, 2023.
2. Психологія особистості: навчальний посібник / укладачі Петухова І. О., Калениченко Р. А., Льовкіна О. Г. та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. – 348 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 80). Розділ 6 с. 168-193.

СЛЕМБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Гаращенко І., Макаренко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У міру того, як розвивався баскетбол, на теперішній час є багато похідних від баскетболу командних ігор, таких як стрітбол, нетбол, корфбол і найновіший слембол. Слембол - це командний вид спорту, створений на базі баскетболу і гри з м'ячем. Очки в ньому також зараховуються після потрапляння м'яча в кошик команди-суперника, але система їх нарахування змінена. Головна ж відмінність полягає в покритті: замість паркету використовуються батути, допомагають спортсменам набрати необхідну висоту для слемданків. Правила допускають певний силовий контакт (на відміну від того ж баскетболу), команди складаються з 4-х гравців. Цю гру придумав Мейсон Гордон, який хотів створити комбінацію з різних видів спорту, щоб у результаті реальний спорт збігався з рівнем відеоігор. З реалізацією його ідей йому допоміг продюсер Майк Толін. Перший майданчик для слембола був побудований на складі на півночі Лос-Анджелеса. Для гри були запрошені 5 стрітболістів. Ці гравці увійшли в дві перші команди: «Лос-Анджелес Рамбл» і «Чикаго Моб», які провели в 2001 перший матч, який носив статус показового. Популярність цього виду командних ігор у США та інших країнах, може свідчити про його актуальність для створення нового офіційного неолімпійського спорту в Україні [2].

Мета дослідження – визначити перспективність слемболу як інноваційного виду спорту та можливості його розвитку і популяризації в Україні на основі міжнародного досвіду.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення; порівняння; системний підхід.

Результати. Слембол як інноваційний вид спорту набув популярності завдяки поєднанню елементів баскетболу з підвищеною видовищністю та динамікою ігрового процесу. Використання батутних конструкцій забезпечує можливість виконання складних акробатичних елементів, що значно підвищує емоційність і привабливість гри для глядачів. Окрім цього, контактний характер і високий темп гри роблять слембол більш інтенсивним у порівнянні з традиційними командними видами спорту [1].

Важливим чинником популяризації слемболу є його тісний зв'язок із медіа індустрією. Слембол розглядається як приклад «медіа-спорту», де спортивний продукт формується з урахуванням вимог телебачення та індустрії розваг [3]. Саме телетрансляції забезпечили швидке зростання популярності цього виду спорту на початку 2000-х років.

На сучасному етапі розвитку слембол демонструє адаптацію до змін у споживанні спортивного контенту. Зокрема, він орієнтується на молодіжну аудиторію, яка віддає перевагу короткому, динамічному та видовищному формату. Це підтверджується відновленням трансляцій і новими медійними контрактами у 2020-х роках [4].

Початковий етап розвитку слемболу поширювався майже виключно завдяки «сарафанному радіо». Що сприяло формуванню первинної аудиторії. Надалі ключову роль у його поширенні відіграли телебачення та маркетингові стратегії, спрямовані на масового глядача. ESPN Sports Center має приблизно 600 000 глядачів під час трансляції о 18:00 та близько одного мільйона глядачів під час трансляції о 23:00. Слембол також висвітлювався в різних друкованих ЗМІ, включаючи New York Times з приблизно одним мільйоном читачів на день, Time Magazine з 403 000 читачів на випуск та Sports Illustrated з приблизно 21 мільйоном читачів на тиждень. На TNN, який у 2003 році був перейменований на Spike TV, Слембол досяг регулярної аудиторії приблизно 437 000 глядачів протягом сезону 2002 року. Прем'єра навіть зібрала 578 000 глядачів. Цей показник був перевершений у 2003 році, коли 2,3 мільйона американців налаштувалися на Spike TV на першому матчі сезону [1]. Міжнародний досвід свідчить, що ефективне впровадження слемболу в нових країнах можливе за умови комплексного підходу, який включає медіапросування, створення інфраструктури та

формування фанатської бази. Важливу роль відіграють також офіційні інформаційні ресурси, які забезпечують доступ до правил гри, новин і організаційної структури ліги.

Щоб слембол взагалі з'явився в Україні, спочатку про нього повинна дізнатися якась частка населення, а саме фанати баскетболу. В Італії це сталося досить швидко. Коли Мейсон Гордон гастролював Італією зі слембол у 2006 році, швидко з'явилася велика фан-база. Протягом року було засновано лігу. На жаль, будь-яка детальна інформація про слембол European Tour 2006 та його створення відсутні.

По-перше, слембол має отримати широке визнання; лише тоді зможуть розвиватися фанатська база та ліга. У Сполучених Штатах слембол отримав значну публічність завдяки збільшенню присутності в ЗМІ.

По-друге, після посилення та висвітлення слембол у ЗМІ та розвитку початкової бази фанатів завдяки туру, настане час будувати перші корти для слемболу. Особливо у великих містах знайдеться багато зацікавлених людей, які захочуть грати або спробувати цей вид спорту у вільний час. Якщо фітнес-студії, великі спортивні центри, приватні спортивні підприємства, реабілітаційні центри, асоціації чи клуби зроблять крок до будівництва такого об'єкту, вони швидко залучать спортсменів. Тільки тоді, коли в Україні з'явиться більше можливостей для гри в слембол, можна буде створити систему ліг.

Але навіть тоді ліга не виникає з повітря. Для розвитку ліги в кожному місці мають бути створені тренувальні групи з кваліфікованими тренерами. Ці групи регулярно зустрічаються для тренувань, організовують та проводять турніри, керують регіональними та національними змаганнями, а також створюють мережу зв'язку між командами. Крім того, кошти необхідно залучати шляхом здачі кортів для слемболу в оренду гравцям-аматорам та стягування плати за оренду обладнання. У дні турнірів з команд можуть стягуватися вступні внески, а після створення перших команд та клубів слемболу можна збирати членські внески та членські внески до ліги.

Після того, як перші команди оформляться та розпочнуться регулярні ігри, слід створити національну федерацію слемболу та окремі громадські асоціації. Ці федерації могли б займатися всіма організаційними питаннями. Їм також потрібен веб-сайт, який би слугував централізованим інформаційним центром, де кожен міг би знайти та прочитати все, що пов'язано зі спортом.

Висновки. Слембол набув популярності завдяки високій видовищності, динамічності та активній медійній підтримці, що забезпечило його швидке поширення, насамперед у США. Досвід інших країн показує, що розвиток цього виду спорту можливий за умови популяризації, створення інфраструктури та формування фанатської бази. Отже, слембол є перспективним для впровадження в Україні за умови поетапного розвитку та належної організації.

Список використаних джерел.

1. Gelfert U. SlamBall – Vermarktung des US-Trendsports in Deutschland : Bachelorarbeit. Hochschule Mittweida, 2009. 66 p.
2. SlamBall - Basketball and Football Cultures Collide. *SlamBall*. URL: <https://slamballleague.com/> (дата звернення: 20.04.2026).
3. Waters R. L. 21st Century Corporate Mediathletics: How Did We Get to SlamBall? *DePaul Journal of Sports Law & Contemporary Problems*. 2003. Вип. 1. № 1. С. 1–34.
4. Weiss J., Vorkunov M. SlamBall is back. How can it grow from previous years, and what should fans expect? *The Athletic*. 21.07.2023. URL: <https://www.nytimes.com/athletic/4708090/2023/07/21/slamball-sport-tv/>. (дата звернення: 20.04.2026).

СОЦІАЛЬНІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СПОРТУ

Джафаров М., Широкоступ В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах цифрової трансформації соціальні медіа стали важливим інструментом розвитку спортивної індустрії. Вони забезпечують оперативне поширення інформації, формування іміджу спортсменів і спортивних організацій, популяризацію здорового способу життя та залучення населення до занять спортом. Крім того, цифрові платформи створюють нові можливості для взаємодії між спортсменами, тренерами, федераціями та вболівальниками, сприяючи інтеграції національного спорту у світовий інформаційний простір.

Мета дослідження – визначити роль соціальних медіа у популяризації спорту та їх значення у соціальному, правовому та організаційно-управлінському вимірах.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, контент-аналіз соціальних мереж, узагальнення практики спортивного менеджменту.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що соціальні медіа виконують комунікаційну, маркетингову та соціалізаційну функції у спорті. Комунікаційна функція полягає в оперативному інформуванні про спортивні події та результати змагань. Маркетингова функція реалізується через брендинг спортсменів, клубів та використання influencer-маркетингу. У соціальному аспекті соціальні медіа сприяють популяризації здорового способу життя та залученню молоді до занять спортом. Водночас зростає ризик поширення недостовірної інформації, що потребує підвищення медіаграмотності. У правовому аспекті актуальними є питання захисту персональних даних спортсменів, авторських прав на цифровий контент та регулювання онлайн-комунікації. В організаційно-управлінському аспекті соціальні медіа виступають інструментом спортивного менеджменту, PR та взаємодії зі спонсорами.

Сучасні дослідження свідчать, що інтеграція алгоритмів штучного інтелекту у соціальні медіа забезпечує автоматизоване створення, персоналізацію та рекомендацію спортивного контенту. Алгоритми машинного навчання формують індивідуалізовані стрічки новин, прогнозують інтереси користувачів і підвищують рівень взаємодії аудиторії зі спортивними платформами [3, 4, 5].

Крім того, використання алгоритмів рекомендацій підвищує ефективність просування спортивного контенту та діяльності мікроінфлюенсерів, а інструменти штучного інтелекту розширюють можливості спортивного менеджменту шляхом аналізу цифрової активності користувачів, прогнозування тенденцій і оцінювання ефективності інформаційних кампаній [6, 7].

Таким чином, розширюється функціональне навантаження соціальних платформ, які перетворюються на ключовий елемент цифрової спортивної екосистеми.

У межах дослідження було проведено узагальнений аналіз активності користувачів соціальних медіа щодо спортивного контенту на основі відкритих статистичних даних платформ Instagram, TikTok та YouTube. Додатково враховано середні показники залученості аудиторії до спортивних сторінок.

Дані узагальнено за матеріалами відкритої аналітики цифрових платформ та результатами сучасних досліджень у сфері соціальних медіа [3, 8].

**Показники залученості користувачів до спортивного контенту
в соціальних медіа**

<i>Платформа</i>	<i>Середній рівень охоплення (reach)</i>	<i>Середній engagement rate</i>	<i>Частка молодіжної аудиторії (%)</i>	<i>Основний формат контенту</i>
Instagram	45–60% підписників	3,5–6%	55–65%	фото / reels
TikTok	70–90%	8–12%	70–85%	короткі відео
YouTube	30–50%	2–4%	40–55%	довгі відео / трансляції

Аналіз даних свідчить, що найвищий рівень залученості користувачів до спортивного контенту спостерігається на платформі TikTok, де середній engagement rate становить 8–12%, що значно перевищує аналогічні показники Instagram та YouTube. Це пояснюється особливостями алгоритмічної стрічки та домінуванням короткого відеоконтенту, який є більш привабливим для молодіжної аудиторії [5].

Instagram демонструє стабільно високий рівень охоплення та використовується переважно для формування іміджу спортсменів і спортивних організацій. YouTube залишається основною платформою для довготривалого контенту, включаючи трансляції змагань та аналітичні матеріали.

Отримані результати підтверджують, що ефективність популяризації спорту у соціальних медіа напряму залежить від формату контенту та особливостей цільової аудиторії [1, 2].

Висновки. Соціальні медіа є важливим інструментом розвитку сучасного спорту, який поєднує інформаційну, соціальну, маркетингову та управлінську функції. Використання алгоритмів штучного інтелекту сприяє персоналізації спортивного контенту, підвищенню ефективності комунікації зі спортивною аудиторією та вдосконаленню управлінських рішень у сфері фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел.

1. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 344 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2019. 464 с.
3. Dwivedi Y. K., Kshetri N., Hughes L. et al. “So what if ChatGPT wrote it?” Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. International Journal of Information Management. 2023. Vol. 71. Article 102642. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102642>
4. Galily Y. The Next Frontier in Sports Media: Intelligent Automation, Generative Artificial Intelligence, and the Transformation of Audience Engagement. Emerging Media. 2026. P. 1–15. <https://doi.org/10.1177/27523543261446668>
5. Kaplan A. M., Haenlein M. Siri, Siri, in my hand: Who’s the fairest in the land? On the interpretations, illustrations, and implications of artificial intelligence. Business Horizons. 2019. Vol. 62(1). P. 15–25.
6. OECD. OECD Digital Education Outlook 2023: Towards an Effective Digital Education Ecosystem. Paris : OECD Publishing, 2023. 414 p. URL: <https://doi.org/10.1787/c74f03de-en>
7. Paschen J., Kietzmann J. H., Kietzmann T. C. Artificial intelligence (AI) and its implications for market knowledge in B2B marketing. Journal of Business & Industrial Marketing. 2019. Vol. 34, No. 7. P. 1410–1419. URL: <https://doi.org/10.1108/JBIM-10-2018-0295>
8. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023. 64 p.

ІННОВАЦІЙНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Єсик Л., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Цифрова трансформація визначає сучасну парадигму розвитку спорту, змінюючи не лише інструментарій, а й механізми управління, підготовки та оцінювання результатів спортивної діяльності [1]. У наукових дослідженнях підкреслюється, що інтеграція цифрових технологій є ключовою передумовою підвищення ефективності спортивних систем [5]. Спортивні танці, як багатокомпонентний вид спорту, що поєднує фізичну, технічну та художню складові [3], характеризуються специфічними умовами впровадження цифрових рішень. Водночас відсутність системних досліджень цифровізації саме цієї галузі зумовлює необхідність її комплексного аналізу [2].

Мета дослідження – визначення ролі та особливостей впровадження цифрових технологій у розвитку спортивних танців.

Методи дослідження. Застосовано теоретичний аналіз літератури, контент-аналіз цифрових ресурсів, соціологічне анкетування ($n=73$), педагогічне спостереження та методи математичної статистики (χ^2 Пірсона, $p < 0,05$).

Результати. Отримані результати дозволили встановити, що цифровізація спортивних танців має асиметричний характер і реалізується переважно на рівні базових цифрових інструментів. Так, домінуючим є використання соціальних мереж (94%), відеофіксації тренувального процесу (86%) та месенджерів (85%), що забезпечує інформаційну підтримку підготовки спортсменів і відповідає загальним тенденціям цифровізації спорту [1]. Водночас впровадження інноваційних технологій (спеціалізовані додатки, онлайн-турніри, AI-аналіз рухів) має обмежений характер (4–18%), що свідчить про відсутність переходу від цифровізації як інструменту до цифровізації як системної моделі розвитку галузі [5].

Встановлено, що бар'єри цифрової трансформації мають комплексний характер і охоплюють економічні, організаційні та когнітивні чинники, що суттєво уповільнює впровадження сучасних технологій у тренувальний процес. Особливу увагу привертає дисбаланс у цифровізації управління: при високому рівні цифрової комунікації та реєстраційних сервісів, впровадження аналітичних та управлінських систем (CRM, електронне суддівство) залишається фрагментарним. Водночас позитивна оцінка цифрових рішень з боку організаторів (79%) корелює з міжнародними практиками цифрового суддівства у танцювальному спорті [4].

На основі отриманих даних обґрунтовано, що сучасний стан цифрового розвитку спортивних танців доцільно визначати як етап функціональної цифровізації, який передусе формуванню повноцінної цифрової екосистеми галузі.

Висновки. Цифровізація спортивних танців характеризується асиметрією розвитку: інтеграція базових цифрових інструментів відбувається активно, тоді як впровадження інноваційних технологій має обмежений і несистемний характер. Наукова новизна полягає у визначенні сучасного стану галузі як етапу функціональної цифровізації та обґрунтуванні необхідності переходу до системної цифрової трансформації. Перспективи розвитку пов'язані зі створенням інтегрованої цифрової платформи, розвитком цифрової компетентності суб'єктів галузі та впровадженням технологій аналітики та об'єктивізації суддівства.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О.В. Цифрові технології в сучасному спорті : монографія. Київ : Олімпійська література, 2022. 312 с.
2. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 024 Хореографія. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/03/024-choreografia-M.pdf>

3. Толочко С.В., Бордюг Н.С., Міронєць Л.П. Академічна доброчесність та штучний інтелект в освітній і науковій діяльності. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2023. Вип. 62. Т. 2. С. 25-32.
4. WDSF Digital Judging System. World DanceSport Federation. URL: <https://www.worlddancesport.org> (дата звернення: 10.04.2025).
5. Westerman G., Bonnet D., McAfee A. Leading Digital: Turning Technology into Business Transformation. Boston : Harvard Business Review Press, 2014. 304 p. DOI: 10.1002/9781119207137

ПРАВОВІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА У ДИТЯЧОМУ ФУТБОЛІ

Кармаліта М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Упровадження інклюзивних підходів у різні сфери суспільного життя, зокрема у культурний та спортивний простір, є ключовим механізмом для підтримки інклюзивного навчання та формування всеосяжної соціальної рівності.

В Україні правові засади інклюзивної освіти задекларовано в ряді нормативно-правових актів, а саме Законах України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», а також у Національній стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року, Національній стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року та інших документах. Зокрема, Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року визначає фізичну та сенсорну доступність спортивних споруд як пріоритет, що є критично важливим для міст, які проходять етап відновлення. Водночас, Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року ставить за мету перехід до моделі «спорт для всіх», де інклюзивність стає не додатковою опцією, а обов'язковим стандартом якості надання послуг.

Мета – визначення правових засад імплементації інклюзивності у спорті, обґрунтування необхідності розробки адміністративних механізмів створення безбар'єрного простору в дитячо-юнацькому футболі.

Методи: аналіз нормативно-правових актів України, права ЄС, науково-методичної літератури; синтез, узагальнення та систематизація.

Результати та їх обговорення. Аналіз зазначеної нормативно-правової бази свідчить про поступову трансформацію державної політики від декларативного визнання прав до створення конкретних механізмів їх реалізації на місцях. Однак, попри міцний правовий фундамент, залишається актуальною проблема імплементації цих норм на рівні громад та приватних спортивних ініціатив. Це зумовлює необхідність розробки локальних кейсів, зокрема таких як створення інклюзивного середовища в дитячих футбольних академіях, де правові засади поєднуються з практичними методиками індивідуального розвитку та соціальної адаптації кожного вихованця.

Упровадження інклюзивних підходів у сферу спорту узгоджується з актуальними світовими тенденціями та державними пріоритетами розвитку фізичної культури й освіти. Так, Європейська спортивна хартія (Рекомендація CM/Rec(2021)5, ухвалена Комітетом міністрів 13.10.2021) як основоположний документ Ради Європи, який встановлює стандарти для національних спортивних політик у Європі, спрямовує національні уряди до розробки та впровадження правових і політичних рамок для спорту, які підкреслюють його численні індивідуальні та соціальні переваги (зокрема, для здоров'я, інклюзії та освіти), а також дотримуються та сприяють цінностям прав людини, демократії та верховенства права.

Про те, що інклюзивність сьогодні є необхідністю, однак її забезпечення в різних сферах життя і досі залишається справжнім викликом, неодноразово наголошували науковці. Спорт у цьому аспекті не є винятком. Правове поле інклюзії в Україні стосується здебільшого організації інклюзивного навчання у закладах загальної освіти [1, с. 21]. Розвиток інклюзивного спорту гальмується комплексом взаємопов'язаних чинників: від фінансових обмежень та інфраструктурної недоступності до глибинних соціальних перепон, таких як упереджене ставлення чи брак культурної адаптивності. Тренерський склад виступає рушійною силою інклюзії, перетворюючи теоретичні засади безбар'єрності на реальну практику всередині команди. Саме через постійне вдосконалення навичок роботи з різними групами вихованців та розвиток відповідних компетенцій тренери здатні сформувати справді підтримуючу атмосферу в спорті.

Часто спортивні школи зосереджені лише на тих, хто вже має виражені здібності, залишаючи поза увагою дітей, які потребують іншого темпу або особливих умов для розкриття таланту. Не дивлячись на те, що вітчизняні наукові розвідки у сфері фізкультурно-спортивної роботи в закладах позашкільної освіти спрямовані на різноманітні цільові групи і висвітлюють різні її аспекти, проте інклюзивне підґрунтя відсутнє в переважній більшості досліджень [2, с. 6].

Поняття якісного спорту нерозривно пов'язане з інклюзією, де фундаментальні принципи рівності інтегруються у тренувальну практику. Це стає можливим завдяки синергії фахової майстерності тренерів та стратегічного управління спортивними організаціями, що базується на політиці безбар'єрності [3, с. 150].

Висновки. З огляду на вищесказане, створення інклюзивних футбольних груп надає змоги дітям отримувати рівний доступ до спортивних занять, розвивати базові рухові та футбольні навички, зміцнювати здоров'я, сприяє їх соціальній інтеграції, формуванню комунікативних умінь та зменшенню проявів упередженості.

У свою чергу, для футбольних академій перевагами можуть стати такі здобутки як підвищення соціальної відповідальності закладу, розширення соціально-освітньої та спортивної місії академії, формування позитивного іміджу та залучення ширшої аудиторії, створення моделі безбар'єрного спортивного середовища, що може поширюватися на інші секції та гуртки, у т. ч. через доступні ціни, навчання тренерів «культурній чутливості» та створення безпечного середовища для кожного. Впровадження такої стратегії дозволяє академії трансформуватися з вузькопрофільного спортивного гуртка у важливий інститут соціального впливу.

Список використаних джерел.

1. Когут І. О. Організаційно-методичні засади імплементації інклюзивності в освіті та спорті: монографія [Електронне видання] / І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. К. Шевчук, О. В. Степанюк, Є. А. Шитікова. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. 191 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/entities/publication/a18aaa91-67a5-40ac-8c60-f06e7cbdbe75>
2. Маринич В. І., Когут І. О. Вітчизняний досвід організації фізкультурно-спортивної діяльності в закладах позашкільної освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 15-23. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.15-23>
3. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Досвід Канади в організаційно-методичному забезпеченні інклюзивності в спорті. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 148-159. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-23>

СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ В УКРАЇНІ

Крупко І., Бекар С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Система управління спортивними танцями в Україні формується в межах загальної моделі управління спортом, яка поєднує державне регулювання та діяльність спортивних федерацій. Законодавча база визначає правовий статус федерацій, їхню роль у розвитку відповідного виду спорту та взаємодію з органами державної влади. У зв'язку з цим танцювальний спорт доцільно розглядати як окремий напрям спортивної діяльності, ефективність якого залежить від чіткого розподілу управлінських функцій між державними структурами, профільною федерацією та базовими організаційними осередками [1].

Спортивні танці в Україні функціонують одночасно в національному та міжнародному організаційному просторі. Це виявляється у формуванні національної збірної, участі українських спортсменів у міжнародних турнірах і представництві України у World Dance Sport Federation (WDSF). Тому дослідження системи управління спортивними танцями дає змогу охарактеризувати не лише внутрішню організацію цього виду спорту, а й механізми його інтеграції до міжнародного спортивного середовища [2, 3].

Мета дослідження – визначення структури, функцій та основних особливостей системи управління спортивними танцями в Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет; систематизація та узагальнення даних.

Результати дослідження та обговорення. У ході дослідження встановлено, що система управління спортивними танцями в Україні має багаторівневий характер і функціонує в межах загальної системи управління сферою фізичної культури і спорту. Її основу становлять норми чинного законодавства, які визначають роль державних органів, спортивних федерацій та інших суб'єктів спортивної діяльності. У такій моделі танцювальний спорт розглядається не лише як окремий вид змагальної активності, а як організаційно оформлена сфера, що потребує постійної координації, нормативного забезпечення та представництва на різних рівнях [1, 4].

Нормативна основа цієї системи пов'язана насамперед із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає загальні принципи функціонування спортивної сфери, статус спортивних федерацій та їх участь у розвитку відповідних видів спорту. Саме через законодавче закріплення федерацій як суб'єктів спортивної діяльності формується правове підґрунтя для їх організаційної та координаційної роботи. Відповідно, управління спортивними танцями в Україні має правову базу, що поєднує державне регулювання та елементи спортивного самоврядування [1].

Перший рівень системи становить державне управління, яке реалізується через профільні органи виконавчої влади, насамперед Міністерство молоді та спорту України. На цьому рівні затверджуються офіційні спортивні заходи, формуються склади національних збірних команд, погоджується участь спортсменів у міжнародних змаганнях, а також забезпечується загальна організаційна легітимність функціонування виду спорту. Отже, державний рівень виконує рамкову та нормативно-забезпечувальну функцію, створюючи правові й організаційні умови для розвитку спортивних танців [1, 2].

Другий рівень представлений профільною федерацією, яка є центральною ланкою внутрішньої координації виду спорту. Вона поєднує національний організаційний простір із міжнародною системою танцювального спорту. Федерація забезпечує представництво України у WDSF, бере участь у формуванні збірних команд, координує внутрішню діяльність спортивної спільноти та виступає основним фаховим посередником між державою і практичним середовищем танцювального спорту. Саме тому федераційний рівень доцільно розглядати як основний центр спеціалізованого управління у цій сфері [2, 3].

Важливою особливістю є те, що система управління спортивними танцями не

обмежується лише вертикаллю «держава – федерація». Її реальне функціонування значною мірою забезпечується діяльністю клубів, тренерів, суддів та інших учасників спортивно-танцювального середовища. Саме вони реалізують повсякденну підготовку спортсменів, організовують участь у змаганнях, забезпечують відбір і збереження спортивного контингенту. У цьому сенсі клубний рівень є не допоміжним, а базовим, оскільки саме на ньому відбувається практичне втілення цілей, визначених на рівні держави і федерацій [5].

Клуби спортивного бального танцю виконують відразу кілька функцій: навчально-тренувальну, виховну, організаційну та змагальну. Вони є осередками первинної підготовки спортсменів, середовищем формування танцювальних пар і механізмом відтворення спортивного резерву. Завдяки цьому клуби забезпечують безперервність розвитку виду спорту, а отже, займають важливе місце у всій системі управління. Така роль клубів свідчить, що ефективність управління у спортивних танцях значною мірою залежить від стану саме базового рівня організації [5].

Система управління спортивними танцями в Україні має ряд ключових функцій: нормативно-регулятивна функція, що проявляється через законодавче та організаційне забезпечення виду спорту; координаційна функція, пов'язана з узгодженням діяльності різних суб'єктів; кадрова функція, яка стосується підготовки спортсменів і підтримання спортивного резерву; представницька функція, що виявляється у забезпеченні участі України у міжнародному спортивному середовищі; а також змагальна функція, яка реалізується через календар спортивних заходів та офіційні турніри. У сукупності ці функції показують, що управління в цій сфері має комплексний характер [1, 3, 4, 5].

Окремо слід підкреслити, що система управління спортивними танцями в Україні має не лише внутрішній, а й зовнішній вимір. Участь у міжнародних турнірах, визнання української федерації у WDSF та офіційне представництво спортсменів на міжнародному рівні свідчать про інтеграцію українського танцювального спорту до світової системи. Це означає, що управлінські рішення у цій сфері повинні враховувати не лише внутрішні потреби організації виду спорту, а й міжнародні вимоги, стандарти та процедури [2, 3].

Висновок. Система управління спортивними танцями в Україні є багаторівневою: держава-федерації-клуби. Її особливість полягає у поєднанні нормативного регулювання, спеціалізованої координації та практичної організації підготовки спортсменів. Ефективність цієї системи залежить передусім від узгодженої взаємодії між її основними суб'єктами. Саме тому подальший розвиток спортивних танців в Україні доцільно пов'язувати з посиленням координації між державою, федераціями та клубами.

Список використаних джерел.

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. [Електронний ресурс] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12> (дата звернення: 14.04.2026).
2. Про внесення змін до складу національної збірної команди України на 2026 рік з танцювального спорту : наказ Міністерства молоді та спорту України від 30.03.2026 № 1783 // Міністерство молоді та спорту України. [Електронний ресурс]. URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro-vnesennia-zmin-do-skladu-natsionalnoi-zbirnoi-komandy-ukrainy-na-2026-rik-z-tantsiuvalnoho-sportu> (дата звернення: 14.04.2026).
3. All-UkrainianDanceSportandBreakingFederation // WorldDanceSportFederation : [Електронний ресурс]. URL: <https://www.worlddancesport.org/Members/All-Ukrainian-DanceSport-Federation-1809> (дата звернення: 15.04.2026).
4. Борисова О., Петрушевський Є. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.3-7>.
5. Базела Д. Діяльність клубів спортивного бального танцю в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. Культура і сучасність. 2019. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2019.190604>.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФУТБОЛУ СЕРЕД ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лукін Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Популяризація футболу серед дівчат шкільного віку (6-17 років) є одним із ключових стратегічних завдань розвитку масового спорту в Україні [1]. Сучасна трансформація спортивної галузі вимагає відходу від застарілих методик і переходу до комплексних організаційних моделей, які поєднують спортивну підготовку з вирішенням соціальних та оздоровчих завдань [3]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подолання гендерних стереотипів та створення безпечного середовища для фізичного розвитку школярів [4].

Мета дослідження – обґрунтування шляхів популяризації футболу серед дівчат шкільного віку в Україні.

Методи дослідження. Системний аналіз наукової літератури, узагальнення міжнародних стратегій Союзу Європейських футбольних асоціацій (УЄФА), порівняльний аналіз моделей підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація процесу популяризації дівочого футболу базується на чотирьох рівнях: нормативному, організаційному, методичному та соціальному.

На нормативному рівні визначальною є реалізація Стратегії УЄФА «Time for Action», яка акцентує на необхідності збільшення представництва жінок у спорті через розбудову шкільних ліг та фестивалів [2].

На організаційному рівні запропоновано модель «Школа - Академія - Професійний клуб». Аналіз діяльності жіночого футбольного клубу «Маріупольчанка» свідчить, що створення клубних осередків безпосередньо в закладах освіти дозволяє залучати дівчат 6-10 років до початкових занять у звичних для них умовах. Це нівелює соціальні бар'єри та страх перед «чоловічим» видом спорту. Організаційна структура популяризації футболу має включати: 1) брендинг - створення медіа контенту, що демонструє успішні кейси дівчат-футболісток (відеоролики, соціальні мережі) та формує позитивний імідж виду спорту; 2) підготовку тренерів, які володіють знаннями з дитячої психології та специфіки жіночого футболу; 3) змагальну практику - перехід від разових турнірів до регулярних фестивалів формату «Playmakers».

Методичний рівень вимагає адаптації системи багаторічної підготовки спортсменів до фізіологічних особливостей жіночого організму. Ефективність тренувального процесу прямо залежить від врахування періодів біологічного дозрівання, що дозволяє уникнути травматизму та забезпечити сталий інтерес до занять [4]. Особливе місце у цій моделі популяризації посідають здоров'язбережувальні технології. Їх впровадження передбачає використання ігрових методів навчання, диференціацію навантажень та контроль за психоемоційним станом дівчат, що робить футбол привабливим інструментом оздоровлення, а не лише змагальною дисципліною.

Соціальний аспект популяризації полягає у формуванні спільноти, де кожна дівчина відчуває підтримку та має можливості для всебічного розвитку, а футбол виступає дієвим інструментом вирішення наявних соціальних викликів [3]. Історичний досвід показує, що тривале ігнорування жіночого футболу створило значний розрив у можливостях, який сьогодні успішно долається через інклюзивні організаційні підходи [5].

Висновки. Популяризація футболу серед дівчат шкільного віку - це багатокомпонентний процес, організація якого базується на чотирьох фундаментальних рівнях:

- 1) нормативний рівень: впровадження міжнародних ініціатив (зокрема стратегії УЄФА);

2) організаційний рівень: впровадження моделі «Школа - Академія - Професійний клуб», яка забезпечує ефективність інтеграції футболу безпосередньо в освітній простір. Успішна популяризація футболу серед дівчат 6–10 років досягається завдяки поєднанню трьох елементів: брендингу, наявності тренерів із знаннями дитячої психології та специфіки жіночого футболу, широкої змагальної практики.

3) методичний рівень: інтеграція здоров'язбережувальних технологій і науково обґрунтована адаптація тренувального процесу до особливостей жіночого організму;

4) соціальний рівень: використання футболу для створення специфічного ком'юніті з взаємо-підтримкою, подолання історичних гендерних бар'єрів та створення безпечного інклюзивного середовища для школярки.

Запропонована модель сприятиме популяризації дівочого футболу в Україні, його масовості, зміцненню фізичного і ментального здоров'я школярки.

Список використаних джерел.

1. Цибанюк О. О. Сучасні світові ініціативи у сфері фізичного виховання і спорту – програми, проекти, документи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 5 (150) 2022. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 116-119.

2. Time for Action: UEFA Women's Football Strategy 2019-24 / UEFA. Nyon, 2019. 24 p.

3. Дарійчук, С., Осадець, М., & Петров, А. (2024). Використання футболу як засобу у вирішенні соціальних проблем: досвід міжнародних проєктів. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1 (1), 84-89.

4. Valenti M., Scelles N., Morrow S. Women's football studies: an integrative review. *Sport, Business and Management*. 2018. Vol. 8, No. 5. P. 511–528.

5. Williams J., Hess R. Women, football and history: international perspectives. *The International Journal of the History of Sport*. 2016. Vol. 33, No. 2. P. 211–222.

ГЕЙМІФІКАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВПРОВАДЖЕННЯ

Молодуха М., Закорко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Цифрова трансформація освіти змінює не лише технології навчання, а й способи сприйняття інформації здобувачами освіти. Для сучасного освітнього середовища характерними є потреба у швидкому зворотному зв'язку, візуалізації прогресу, інтерактивності та можливості вибору індивідуальної траєкторії навчання. Одним зі способів модернізації оцінювання є впровадження гейміфікації системи поточного та підсумкового контролю, тобто використання елементів ігрового дизайну в неігровому освітньому контексті [1].

Мета роботи - теоретично обґрунтувати доцільність гейміфікації системи оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти та систематизувати основні інструменти її впровадження.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблем гейміфікації та освітнього оцінювання; узагальнення результатів емпіричних досліджень і метааналізів щодо впливу гейміфікації на результати навчання, мотивацію та поведінкову активність здобувачів освіти.

Результати. Традиційне оцінювання переважно реалізує контрольну та діагностичну функції, фіксує рівень навчальних досягнень після виконання завдання. За умов домінування підсумкової оцінки здобувачі можуть орієнтуватися не на систематичне опанування компетентностей, а на одержання мінімально необхідного бала, що знижує регулярність навчальної діяльності та посилює страх помилки. Гейміфікація оцінювання передбачає трансформацію окремих процедур поточного та підсумкового контролю за допомогою накопичувальних балів, рівнів, бейджів, рейтингових таблиць, навчальних місій, можливості повторного виконання завдань і швидкого зворотного зв'язку.

Психологічним підґрунтям такого підходу є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Відповідно до неї якість мотивації залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [2]. У гейміфікованій системі автономія підтримується через можливість вибору завдань і способів накопичення балів; компетентність - через візуалізацію прогресу, рівні складності та регулярний зворотний зв'язок; пов'язаність - через командні завдання, взаємодопомогу та спільне досягнення навчальних цілей.

До найпоширеніших інструментів впровадження гейміфікації оцінювання належить PBL-тріада, запропонована К. Вербахом і Д. Хантером: Points, Badges, Leaderboards - бали, бейджі та таблиці лідерів [3]. Бали досвіду забезпечують кількісне відображення навчальної активності. Бейджі є візуальними відзнаками за конкретні досягнення, наприклад «Дослідник», «Аналітик», «Командний гравець» або «Пунктуальність». Таблиці лідерів дають змогу порівнювати результати та відстежувати динаміку прогресу. Практичне впровадження може передбачати нарахування балів досвіду за участь у заняттях, виконання індивідуальних і командних завдань, проведення досліджень, взаємооцінювання та допомогу іншим здобувачам. Накопичені бали переводяться у традиційну шкалу лише наприкінці модуля або семестру. Доцільно використовувати анонімні рейтинги, поділ на рівні, командні таблиці або порівняння поточного результату здобувача з його попередніми досягненнями.

Ефективність гейміфікації системи оцінювання підтверджується результатами кількох наукових досліджень. Огляд публікацій Ю. Хамарі, Й. Койвісто та Х. Сарси засвідчив переважно позитивний вплив гейміфікації на мотивацію та поведінкову активність користувачів, однак автори встановили залежність її результативності від освітнього контексту, особливостей учасників і способу поєднання ігрових елементів [4]. Ці висновки є важливими, оскільки вони показують: гейміфікація системи оцінювання не працює

автоматично лише через наявність балів, бейджів чи рейтингів. Її ефективність залежить від того, наскільки ігрові елементи пов'язані з навчальними цілями та потребами здобувачів.

Більш конкретні кількісні підтвердження цього підходу подано в метааналізі М. Сайлера та Л. Хомнер. Автори статистично узагальнили результати попередніх досліджень, у яких порівнювали гейміфіковане і традиційне навчання. Використовуючи показник Геджеса (Hedges'g), ними виявлено статистично значущий позитивний вплив гейміфікації на когнітивні результати навчання (Hedges'g = 0,49), мотивацію (Hedges'g = 0,36) та поведінкові результати (Hedges'g = 0,25) [5]. Отже, найбільш помітний ефект спостерігався щодо засвоєння знань, тоді як мотиваційний і поведінковий ефекти були меншими, але також позитивними.

Водночас для повнішого розуміння ефективності гейміфікації системи оцінювання важливо враховувати не лише її вплив на мотивацію та поведінкову активність, а й безпосередньо на академічні результати здобувачів. Саме цей аспект детальніше розглянуто в метааналізі Ш. Бай, К. Хью та Б. Хуанг, що охопив 30 окремих прикладів використання гейміфікації в навчанні і 3202 учасників. Було встановлено середній позитивний вплив гейміфікації на академічні результати здобувачів (Hedges'g = 0,504). Значення Hedges'g = 0,504 свідчить про середній позитивний ефект гейміфікації. Це означає, що здобувачі, які навчалися із застосуванням ігрових елементів, у середньому демонстрували кращі академічні результати порівняно зі здобувачами, які навчалися за традиційною моделлю, завдяки оперативному зворотному зв'язку, визнанню досягнень, підтримці цілепокладання та підвищенню інтересу. При цьому цей показник не є відсотком, а відображає силу відмінності між групами. Водночас серед ризиків було визначено виникнення тривожності й заздрості в умовах надмірної конкуренції [6]. Таким чином, результати досліджень не дають підстав стверджувати про гарантоване підвищення відвідуваності або успішності на певний відсоток.

Висновки. Гейміфікація системи оцінювання є педагогічним підходом, який доповнює традиційні процедури контролю інструментами накопичення балів, візуалізації прогресу, визнання досягнень, вибору завдань і повторного виконання навчальних дій. Наукові дослідження підтверджують, що гейміфікація може позитивно впливати на успішність, мотивацію та навчальну активність здобувачів. Однак цей вплив залежить від того, наскільки продумано і доречно ігрові елементи включені в освітній процес. Ефективна гейміфікована система оцінювання має забезпечувати відповідність ігрових інструментів результатам навчання, прозорість правил, регулярний зворотний зв'язок, можливість вибору та баланс між індивідуальною і командною активністю. Бали, бейджі й рейтинги мають бути не просто елементами гри, а засобами, які допомагають здобувачу бачити свій прогрес, покращувати результати та рухатися власною освітньою траєкторією..

Список використаних джерел.

1. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining "Gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*. 2011. P. 9–15. DOI: 10.1145/2181037.2181040.
2. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
3. Werbach K., Hunter D. *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Philadelphia: Wharton Digital Press, 2012. 148 p.
4. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences*. 2014. P. 3025–3034. DOI: 10.1109/HICSS.2014.377.
5. Sailer M., Homner L. The Gamification of Learning: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32. P. 77–112. DOI: 10.1007/s10648-019-09498-w.
6. Bai S., Hew K. F., Huang B. Does Gamification Improve Student Learning Outcome? Evidence from a Meta-analysis and Synthesis of Qualitative Data in Educational Contexts. *Educational Research Review*. 2020. Vol. 30. Article 100322. DOI: 10.1016/j.edurev.2020.100322.

АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ

Ратушний Н., Левчук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Футзал в Україні є одним із найдинамічніших видів спорту, що поєднує в собі високу інтенсивність, технічну майстерність, тактичну гнучкість і психологічну стійкість [2]. У сучасних умовах, враховуючи успіхи національної збірної команди України з футзалу, він набуває дедалі більшого значення не лише як засіб фізичного виховання та активного дозвілля, а і як самостійний вид спорту, здатний формувати спортивну культуру, популяризувати здоровий спосіб життя та сприяти розвитку дитячо-юнацького спорту. Водночас стан розвитку футзалу в Україні визначається низкою чинників, серед яких рівень організаційно-методичного забезпечення, кадровий потенціал, матеріально-технічна база, система підготовки спортсменів різних вікових груп, а також особливості змагальної діяльності [3, 4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю всебічного аналізу сучасного стану розвитку футзалу в Україні, виявлення його сильних сторін і проблемних аспектів, а також окреслення перспектив подальшого вдосконалення. Попри наявність певних здобутків у вітчизняному футзалі, зокрема на рівні професійних клубів, юнацьких команд і окремих регіональних ініціатив, система розвитку цього виду спорту потребує подальшого наукового осмислення та практичного вдосконалення. Особливо важливим є дослідження тенденцій розвитку футзалу в умовах сучасних соціальних, економічних і спортивно-організаційних викликів.

Мета дослідження – проаналізувати тенденцію сучасного стану розвитку футзалу в Україні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, порівняння, критичний аналіз, анкетування.

Результати дослідження та обговорення. В ході дослідження було використано метод анкетування серед гравців професійної футзальної команди «Десна-Belintech (Київ) у кількості 22 гравців на базі м. Києві як один з основних у визначенні сучасного стану розвитку футзалу в Україні (рисунк 1).

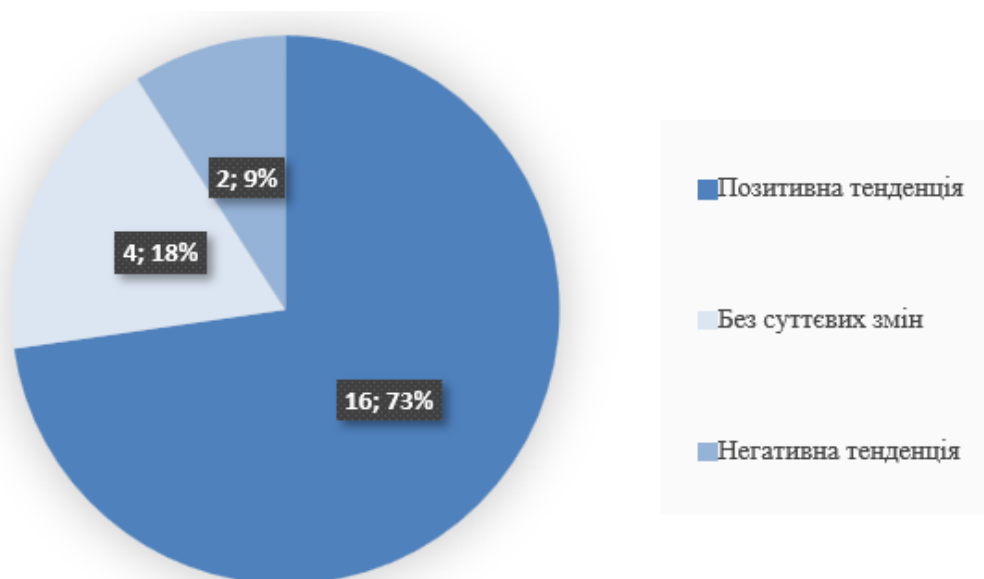


Рисунок 1. Результати анкетування футзалістів команди «Десна-Belintech» (Київ) (n=22)

Результати опитування свідчать про переважно позитивне сприйняття гравцями сучасного стану розвитку футзалу в Україні. Із 22 опитаних 73% вважають, що в цій сфері спостерігається позитивна тенденція. Це є домінуючою позицією і вказує на те, що більшість гравців помічають тенденції до розвитку футзалу, що може бути пов'язано з поліпшенням організації змагань, підвищенням рівня підготовки команд, зростанням уваги до виду спорту та загальною активізацією футзального руху в країні. Можна погодитися з респондентами, які надають позитивні оцінки щодо майбутнього розвитку футзалу в Україні, оскільки підвищується інтерес молоді до такого виду спорту, як футзал, завдячуючи успішним виступам національної збірної України з футзалу, популяризації даного виду спорту АФУ та УАФ, а також різним медійним проектам, які дозволяють популяризувати футзал в Україні. Наприклад, АФУ транслює всі матчі професійних команд першої та екстра ліги безкоштовно, у вільному доступі на однойменному ютуб каналі. Також варто відзначити деякі команди (наприклад, ФК «Фантом» (Київ), «Альянс» (Львів) та ін.), які вкладаються у розвиток футзалу в Україні та отриманні нового вболівальника, співпрацюючи з медійними особистостями з різних сфер діяльності та створюючи власні медійні проекти.

18% респондентів зазначили, що суттєвих змін у розвитку футзалу не відбувається. Така позиція може свідчити про стримане або нейтральне оцінювання ситуації, коли певні позитивні зрушення є, але вони ще недостатньо виражені, щоб сприйматися як істотний прогрес.

Лише 9%, висловили думку про негативну тенденцію розвитку футзалу. Це найменша частка опитаних, що дає підстави стверджувати: критично налаштовані оцінки серед респондентів не домінують, однак вони все ж наявні й можуть вказувати на окремі проблемні аспекти, які потребують уваги. Критичні оцінки можна пояснити недостатнім фінансуванням розвитку футзалу в Україні. Витрати на цей вид спорту є суттєво нижчими, у порівнянні з футболом. Також наявний дефіцит з наявністю та доступом до спортивних залів, де можна проводити матчі на найвищому рівні тощо.

Висновки. Загалом спостерігається домінування позитивних оцінок щодо розвитку футзалу в Україні. Водночас наявність респондентів, які не відзначають істотних змін або оцінюють ситуацію негативно, свідчить про неоднорідність сприйняття та зумовлює потребу в подальшому вдосконаленні умов розвитку цього виду спорту.

Список використаних джерел.

1. Асоціація футзалу України : офіц. сайт. URL: <https://futsal.com.ua/> (дата звернення: 13.04.2026).
2. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.
3. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу : навчально-методичний посібник [для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с. DOI: <https://doi.org/10.31652/378.016-2025-1-358>
4. Шостак Є. Ю. Футзал: тактика гри : навчальний наочний посібник. Полтава, ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. 80 с.

CASE-BASED LEARNING 2.0: РОЗРОБКА «ЖИВИХ» КЕЙСІВ НА БАЗІ ПОТОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛОКАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ ПІД ЧАС КРИЗИ

Рибачук О., Кургузенкова Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні трансформації економіки, зокрема кризові явища та нестабільність бізнес-середовища, актуалізують потребу у підготовці фахівців, здатних приймати ефективні управлінські рішення в умовах невизначеності. Традиційні підходи до навчання поступово втрачають ефективність, що зумовлює необхідність впровадження інноваційних освітніх технологій, зокрема оновленого кейс-методу – Case-based learning 2.0.

Незважаючи на широке використання кейс-методу у підготовці менеджерів, більшість кейсів базується на застарілих або узагальнених ситуаціях, що не відображають сучасних викликів. Водночас локальні підприємства функціонують в умовах кризи, генеруючи унікальний практичний досвід, який не інтегрується в освітній процес належним чином.

Метою дослідження є обґрунтування можливостей застосування підходу Case-based learning 2.0 у підготовці майбутніх менеджерів шляхом розроблення та використання «живих» кейсів, сформованих на основі поточної діяльності локальних підприємств в умовах кризи, для розвитку практичних управлінських компетентностей, аналітичного мислення, здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності та адаптивності до реальних змін бізнес-середовища.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем case-based learning, experiential learning та практико-орієнтованого навчання; порівняльний аналіз традиційних і «живих» кейсів; контент-аналіз відкритих інформаційних джерел підприємств; узагальнення для формулювання висновків щодо доцільності використання Case-based learning 2.0 у підготовці майбутніх менеджерів.

Результати досліджень та їх обговорення. Концепція Case-based learning 2.0 передбачає якісно новий підхід до використання кейс-методу в освітньому процесі, що ґрунтується на створенні так званих «живих» кейсів. На відміну від традиційних навчальних ситуацій, які часто є статичними, узагальненими або побудованими на подіях минулих років, «живі» кейси формуються на основі актуальної діяльності реальних підприємств, що функціонують в умовах кризових трансформацій економіки. Це дозволяє максимально наблизити навчальний процес до реального бізнес-середовища та забезпечити формування у здобувачів освіти практико-орієнтованих компетентностей.

Застосування такого підходу сприяє підвищенню актуальності навчального матеріалу, оскільки студенти працюють із сучасними управлінськими проблемами, що виникають у підприємств у режимі реального часу. Це, у свою чергу, формує глибше розуміння причинно-наслідкових зв'язків у діяльності організацій та підвищує рівень залученості студентів до навчального процесу. Крім того, використання «живих» кейсів сприяє розвитку аналітичного мислення, адже студенти змушені опрацьовувати великий обсяг неструктурованої інформації, виділяти ключові фактори впливу та обґрунтовувати власні управлінські рішення.

Важливою перевагою Case-based learning 2.0 є інтеграція практичного досвіду бізнесу в освітній процес. Співпраця закладів вищої освіти з локальними підприємствами відкриває можливості для отримання достовірної інформації про реальні виклики, з якими стикається бізнес у кризових умовах. Така взаємодія може реалізовуватися у формі спільних проєктів, стажувань, експертних зустрічей або залучення представників бізнесу до освітнього процесу. Це дозволяє не лише підвищити якість підготовки майбутніх фахівців, але й сприяє формуванню у них професійної відповідальності та розуміння реалій сучасного ринку.

Окремої уваги заслуговує розвиток адаптивності та критичного мислення студентів. Умови кризи характеризуються високим рівнем невизначеності, швидкими змінами зовнішнього середовища та обмеженістю ресурсів. Саме тому «живі» кейси змушують студентів працювати в умовах неповної інформації, оцінювати ризики, прогнозувати можливі

сценарії розвитку подій та обирати найбільш ефективні управлінські рішення. Такий підхід формує гнучкість мислення та здатність швидко реагувати на зміни.

Процес розробки «живих» кейсів передбачає кілька етапів: збір та систематизацію інформації про діяльність підприємства, ідентифікацію проблемної ситуації, формування сценаріїв її розвитку, а також підготовку аналітичних матеріалів для студентів. Важливим є також забезпечення регулярного оновлення кейсів відповідно до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі підприємства. Динамічний характер таких кейсів дозволяє використовувати їх неодноразово, доповнюючи новими даними та ускладнюючи завдання.

Трансформації зазнає і система оцінювання результатів навчання. У межах Case-based learning 2.0 акцент переноситься з перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу на оцінювання здатності студентів аналізувати ситуації, аргументувати власну позицію, приймати обґрунтовані рішення та працювати в команді. Важливими критеріями стають логіка мислення, глибина аналізу, креативність підходів та практична доцільність запропонованих рішень.

Висновки. Таким чином, впровадження концепції Case-based learning 2.0 сприяє формуванню комплексних професійних компетентностей, необхідних для ефективної діяльності в умовах сучасної економіки. Використання «живих» кейсів забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичного досвіду, підвищує якість підготовки фахівців та їх конкурентоспроможність на ринку праці.

Список використаних джерел.

1. Терно С. О. Критичне мислення: динаміка та сфера застосування. *Наукові праці історичного факультету Запорізького національного університету*. 2016. Вип. 46. С. 310-315.
2. Шелевер О., Ступак О., Пшенична Н. Важливість розвитку критичного мислення здобувачів вищої освіти в умовах цифровізації. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Педагогічні науки. 2024. Вип. 2 (61). С. 20 - 23.
3. Antonova O. Project method as a means of implementation of practical-oriented approach in formation of professional competence of the future teacher. *Zeszyty Naukowe (Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży): nauki społeczne i humanistyczne*. Łomża, 2021. № 81. P. 28 –39.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

Руденко Д., Руснак Н., Нагорна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних спортивних іграх, зокрема у футболі, ефективність роботи з дітьми та юнаками значною мірою залежить від психологічних особливостей тренера [1, 2]. Психограма особистості тренера включає нейродинамічні властивості нервової системи, тип темпераменту, стиль керівництва та готовність до педагогічної взаємодії [3, 4]. Дослідження цих детермінантів у тренерів дитячо-юнацьких футбольних команд дозволяє оптимізувати виховний процес і сприяти гармонійному розвитку юних спортсменів у командних іграх [5].

Мета – визначити основні психологічні детермінанти та особливості психограми особистості тренерів у спортивних іграх на прикладі футболу.

Методи. У дослідженні взяли участь 14 тренерів дитячо-юнацьких футбольних команд. Використано методи: визначення сили нервової системи (тепінг-тест), діагностика типу темпераменту, методика А. Л. Журавльова «Стиль керівництва» (адаптована), авторський психологічний тест (10 запитань) для оцінки готовності до ефективної педагогічної взаємодії з дітьми. Застосовано методи порівняльного аналізу та математичної статистики.

Результати. Виявлено, що переважна більшість тренерів має **слабку нервову систему** (43 %), яка є генетично обумовленою і не залежить від віку. Слабка нервова система сприяє високій чутливості та уважності до стану юних футболістів (своєчасне помічання втоми, потреби в заміні чи корекції навантаження), але супроводжується емоційною лабільністю, що вимагає розвитку навичок самоконтролю.

Аналіз типів темпераменту показав переважання **сангвінічного** та **холеричного** типів. Флегматичний тип не зафіксовано, що відповідає вимогам динамічної професійної діяльності в командних спортивних іграх. Темперамент, як і сила нервової системи, є стабільною вродженою характеристикою.

Щодо стилів керівництва домінує **колегіальний (демократичний)** стиль (у 10 з 14 тренерів). Він визнаний найбільш ефективним у роботі з дітьми в футболі, оскільки сприяє створенню довірливої атмосфери, розвитку самостійності, внутрішньої мотивації та гармонійному особистісному зростанню юних гравців. Директивно-колегіальний стиль зафіксовано у 4 тренерів.

Психологічне тестування підтвердило **високий рівень** готовності тренерів до педагогічної взаємодії: емоційна стабільність, самоконтроль, відкритість до комунікації, індивідуальний підхід до кожного вихованця та високий рівень рефлексії. Порівняно з іншими респондентами, досліджувані тренери демонстрували кращі показники за більшістю параметрів.

Висновки.

1. Психологічний профіль тренерів у спортивних іграх (на прикладі футболу) характеризується переважанням слабкої нервової системи, сангвінічного та холеричного типів темпераменту, а також демократичного стилю керівництва.

2. Слабка нервова система не є перешкодою для успішної діяльності, але потребує постійного контролю емоцій.

3. Колегіальний (демократичний) стиль керівництва є найбільш доцільним у дитячо-юнацькому футболі, оскільки сприяє не лише спортивним результатам, а й всебічному гармонійному розвитку особистості юного спортсмена.

4. Висока психологічна готовність тренерів створює сприятливе підґрунтя для ефективного виховного процесу в командних спортивних іграх.

Результати підкреслюють важливість психологічного супроводу та цілеспрямованого формування індивідуального стилю діяльності тренерів у спортивних іграх.

Список використаних джерел.

1. Байрачний О. В. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор в системі підготовки юних футболістів 6-13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. № 8 (139). С. 16–19.
2. Воронова В. І., Байрачний О. В., Левчук О. П. Аналіз окремих поведінкових характеристик юних футболістів 9-10 років в контексті формування ефективної командної взаємодії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Вип. 10 (197). С. 41–45. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).06).
3. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті : дис. ... канд. психол. наук. Київ : НУФВСУ, 2016. 187 с.
4. Маліновський А. І. Особистісні детермінанти формування іміджу тренера з футболу як фактор професійного вдосконалення : дис. ... канд. фіз. виховання і спорту. Київ : НУФВСУ, 2020. 225 с.
5. Петровська Т., Булгакова Т., Ганага О. Імідж спортивного тренера як феномен міжособистісної взаємодії. *Sport Science Spectrum*. 2026. № 1. С. 96–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-12>. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).06).

ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ РОЛИКОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Тулянкін Д., Дудорова Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В Україні роликовий спорт почав активно розвиватися після створення Української федерації роликового спорту (УФРС) у 2012 році. Це стало важливим поштовхом для розвитку різних дисциплін цього спорту. Національні змагання та участь українських спортсменів у міжнародних турнірах сприяли його популяризації [3].

Водночас в Україні відсутній брак інфраструктури для тренувань, кваліфікованих тренерів та державної підтримки. Проте спостерігається зростання інтересу до цього виду спорту серед молоді [1].

Мета роботи – вивчення історичних аспектів розвитку роликового спорту і перспектив його подальшого розвитку в Україні.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та інтернет-ресурсів та електронних джерел; порівняльний метод; інтерв'ю з тренерами та спортсменами України; методи математичної статистики; із застосуванням великих мовних моделей (LLM) для систематизації та стилістичного редагування даних (Gemini).

Результати дослідження та їх обговорення. Історія роликового спорту в Україні пройшла кілька ключових етапів: Аматорський етап (кінець 1990-х – 2000-і рр.): формування стихійних спільнот у мегаполісах, популяризація агресивного катання та фрістайл-слалому як елементів субкультури. Етап організаційного становлення (2011–2012 рр.): ініціативна група спортсменів та активістів заклала фундамент для легалізації виду спорту [3].

Вирішальною подією стала державна реєстрація Громадської організації «Українська федерація роликового спорту» (УФРС) у 2012 році, що дозволило отримати офіційний статус національної спортивної федерації. Етап інституціоналізації та міжнародної інтеграції (з 2013 р. по теперішній час): визнання роликового спорту Міністерством молоді та спорту України, включення до Єдиної спортивної класифікації, розробка правил змагань та системна участь українських атлетів у чемпіонатах світу та Європи [3].

У процесі дослідження використовувалися різні педагогічні та математико-статистичні методи, що дозволили провести всебічний аналіз. Історико-логічний аналіз дозволив встановити, який допоміг відстежити ключові етапи розвитку цього виду спорту у країнах Європи та в Україні. Анкетування та інтерв'ю з тренерами та спортсменами дали змогу виявити головні проблеми, з якими стикаються спортсмени в Україні. Соціологічні методи дали змогу зрозуміти рівень зацікавленості молоді в роликовому спорті, а також рівень популярності цього виду спорту в різних регіонах країни. Математико-статистичні методи дозволили проаналізувати тенденції зростання кількості спортсменів і клубів та порівняти їх з аналогічними показниками в інших країнах.

Інфраструктура відіграє одну з головних ролей у розвитку будь-якого виду спорту, і роликовий спорт не є винятком. У багатьох країнах світу, особливо у розвинених країнах Європи (Франція, Італія, Німеччина) та Азії (Китай, Південна Корея), роликовий спорт має розвинену інфраструктуру. Це не лише спеціалізовані ролер-парки для агресивного стилю, але й траси для швидкісного катання, слаломні майданчики та спортивні арени для хокею на роликах [4].

В Україні ж інфраструктура для роликового спорту є значно менш розвинутою. У великих містах, таких як Київ, Одеса, Львів, є кілька місць для катання, але вони здебільшого не призначені для професійного спорту. Більшість з цих майданчиків є частинами публічних парків, що обмежує можливості для проведення тренувань і змагань. Відсутність спеціалізованих ролер-парків та інших спортивних об'єктів негативно впливає на підготовку спортсменів і розвиток різних дисциплін цього виду спорту [2, 3].

Фінансування є критично важливим для розвитку будь-якого виду спорту, і роликовий спорт тут не є винятком. У країнах з розвинутою спортивною інфраструктурою фінансування надходить як від держави, так і від приватних спонсорів та великих корпорацій. У США, наприклад, роликовий спорт активно підтримується приватними інвесторами, що дозволяє проводити великі змагання на національному та міжнародному рівнях. В Європі держава часто надає підтримку для побудови спортивних об'єктів і популяризації спорту серед молоді [4].

В Україні ситуація значно відрізняється. Державна підтримка роликового спорту є мінімальною, що створює труднощі для організації змагань, будівництва нових майданчиків та підготовки тренерів. Фінансування переважно забезпечується приватними клубами або окремими ініціативами, що обмежує масштаб розвитку спорту. Це призводить до недостатньої підтримки спортсменів на початкових етапах їхньої кар'єри, а також до низької доступності якісного обладнання для тренувань [3].

Роликовий спорт, попри свою популярність у багатьох країнах світу, в Україні все ще перебуває на етапі розвитку. Проте, проведені дослідження і аналіз показують, що цей вид спорту має великі перспективи та потенціал для подальшого зростання, як з точки зору масової культури, так і професійного спорту [2].

Основні напрямки розвитку роликового спорту потребують як удосконалення інфраструктури, так і системної підтримки на рівні держави, спортивних федерацій та громадських ініціатив. Пропоновані стратегії та методичні підходи до розвитку роликового спорту в Україні базуються на кращих світових практиках та враховують специфічні виклики, з якими стикається наша країна.

Висновки. Системна організація та управління роликовим спортом в Україні вимагають скоординованої діяльності з боку держави, громадських організацій та приватного сектору [1]. Державні органи мають активніше брати участь у фінансуванні та підтримці спортивної інфраструктури, а також у створенні умов для розвитку дитячих спортивних секцій. Громадські організації, такі як УФРС, продовжують відігравати важливу роль у популяризації спорту та організації змагань, проте їм необхідно більше підтримки. Приватний сектор може стати ключовим інвестором у розвиток інфраструктури, пропонуючи як фінансову, так і організаційну допомогу для будівництва майданчиків та проведення турнірів [2].

Отже, розвиток роликового спорту в Україні є перспективним напрямком, проте потребує системної підтримки та інвестицій у спортивну інфраструктуру. Міжнародний досвід свідчить, що успішний розвиток спорту можливий лише за умови активної участі держави, громадських організацій та приватного сектору [4]. Розробка національної програми розвитку роликового спорту, інтеграція цього виду спорту в освітні заклади та залучення приватних інвестицій є важливими елементами, що сприятимуть популяризації та професійному зростанню роликового спорту в Україні [3].

Список використаних джерел.

1. Борисова О. В. Організаційно-правові основи неолімпійського спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С.4-8.
2. Імас Є., Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. праць. 2016. № 2. С. 145-152.
3. Українська федерація роликового спорту. Офіційний сайт. URL: <https://www.ufrs.com.ua/federation/> (дата звернення: 20.03.2026).
4. World Skate. Офіційний сайт Міжнародної федерації роликового спорту. URL: <https://www.worldskate.org/> (дата звернення: 20.03.2026).

ТРАНСФОРМАЦІЯ ФУТБОЛЬНОГО РУХУ УЛЬТРАС В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Шевчук І., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У 2022 році в Україні розпочалась повномасштабна збройна агресія російської федерації, яка суттєво вплинула на всі сфери суспільного життя, зокрема і на розвиток футбольного фанатського руху. Водночас витоки трансформаційних процесів у середовищі ультрас простежуються ще з 2014 року, коли значна частина фанів брала активну участь у суспільно-політичних та військових діях на сході України.

У сучасних умовах ультрас футбольних клубів перестали бути виключно представниками спортивної субкультури та набув ознак активного суб'єкта громадянського суспільства. Їх діяльність виходить за межі стадіонів і охоплює волонтерську, благодійну та військову сфери. Значна частина представників фанатського руху долучилася до лав Збройних Сил України, добровольчих формувань та територіальної оборони, а інша частина активно займається підтримкою армії та постраждалих від війни.

Окрім цього, фанатські угруповання відіграють важливу роль у формуванні громадської думки, поширенні патріотичних цінностей та консолідації українського суспільства. Наукова новизна дослідження полягає у визначенні трансформації руху ультрас як елементу громадянського суспільства в умовах повномасштабної війни. [1–5].

Мета дослідження – аналіз розвитку руху ультрас в Україні під час повномасштабної війни.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет; метод порівняння; історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Ультрас в Україні являють собою організовані фанатські групи, які традиційно відзначаються активною підтримкою футбольних команд, а також наявністю чітко виражених ціннісних орієнтирів, зокрема патріотизму, солідарності та відданості спільноті [1]. У сучасних умовах діяльність ультрас зазнала суттєвої трансформації та набула багатовекторного характеру.

Встановлено, що з початком повномасштабної війни у 2022 році значна частина представників ультрас безпосередньо долучилася до захисту України у складі Збройних Сил, добровольчих підрозділів та інших силових структур. При цьому участь фанатів у військових діях часто має попередній досвід, сформований ще під час подій після 2014 року, що свідчить про тяглість патріотичної позиції даного середовища [2, 4].

Встановлено, що поряд з військовою участю одним із ключових напрямів діяльності ультрас є волонтерська діяльність. Фанатські спільноти організовують збори коштів на потреби військових, забезпечують їх спорядженням, підтримують поранених та сім'ї загиблих. Показовим є створення благодійного фонду «Трибуна Героїв», метою якого є фінансова підтримка родин загиблих футбольних фанатів. Ініціатива об'єднала представників різних фанатських рухів, спортсменів та громадських діячів, що свідчить про високий рівень солідарності та самоорганізації спільноти [5].

Важливим напрямом діяльності ультрас є збереження історичної пам'яті та вшанування загиблих. Зокрема, створення меморіальних об'єктів, таких як графіті на честь загиблих воїнів-ультрас, сприяє формуванню колективної пам'яті та підсиленню патріотичних настроїв у суспільстві [4]. Такі практики мають значний вплив на молодіжне середовище та виступають елементом неформальної громадянської освіти.

Також встановлено, що ультрас здійснюють активний вплив на формування громадської думки через соціальні мережі, публічні акції та благодійні ініціативи. Вони сприяють поширенню національної ідентичності, зміцненню морального духу суспільства та розвитку горизонтальних зв'язків між різними соціальними групами.

Додатково встановлено, що діяльність фанатських угруповань включає організацію культурних, освітніх та спортивних заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та розвиток молоді. Взаємодія між різними фанатськими спільнотами та спортивними організаціями сприяє обміну досвідом і консолідації зусиль у межах громадянського суспільства [2].

У результаті дослідження виокремлено основні напрями діяльності ультрас у період повномасштабної війни: військовий, волонтерський, меморіальний, інформаційно-комунікаційний та соціально-виховний.

Висновки. Ультрас в Україні в умовах повномасштабної війни зазнали глибокої трансформації та вийшли за межі футбольної субкультури, перетворившись на активний елемент громадянського суспільства. Їх діяльність охоплює участь у бойових діях, волонтерську допомогу, підтримку сімей загиблих, а також формування патріотичних цінностей у суспільстві.

Таким чином, сучасний рух футбольних фанатів виступає важливим чинником консолідації українського суспільства та демонструє високий рівень громадянської свідомості, самоорганізації та відповідальності в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у кількісному аналізі участі представників фанатського руху у військовій та волонтерській діяльності.

Список використаних джерел.

1. Артьомов П. М. Субкультура футбольних хуліганів: фактори формування та особливості прояву на пострадянському просторі : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / П. М. Артьомов ; Харківський національний університет імені Н. В. Каразіна. Харків, 2009. 214 с.
2. Мазур Р., Матвеев С., Бабенко Д. Рух футбольних ультрас в Україні у період війни. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року. Київ, 2024. С. 25–26.
3. Процик І. Соціолект українських футбольних фанатів. *Вісник Львівського університету. Серія філологічна*. 2012. Вип. 57. С. 285–290.
4. У Києві з'явилося графіті на честь загиблих воїнів-ультрас. *Еспресо*. URL: <https://espresso.tv/kultura-u-kievi-zyavilosya-grafiti-na-chest-zagiblikh-voiniv-ultras-tavrii-svyatoslava-aleksapolskogo-ta-oleksandra-klepikova> (дата звернення: 18.04.2026).
5. Українські ультрас допомагатимуть сім'ям загиблих на війні футбольних фанатів. *Бровари.нет*. URL: <https://brovary.net.ua/ukrainski-ultras-dopomahatymut-sim-iam-zahyblykh-na-vijni-futbolnykh-fanativ/> (дата звернення: 18.04.2026).

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ЧЕРЕЗ РОЛЬОВІ ІГРИ ТА СИМУЛЯЦІЇ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У КОМАНДІ

Штифура П., Закорко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасне бізнес-середовище характеризується високою динамікою, конкуренцією та постійними змінами. У таких умовах професійна підготовка майбутніх менеджерів у спорті повинна передбачати не лише формування професійних знань, але й розвиток соціально-емоційних компетентностей. Дослідження останніх років доводять, що ефективність управлінця значною мірою залежить від рівня його емоційного інтелекту (EQ) [2,3]. Емоційний інтелект визначається як здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей та управляти ними з метою досягнення ефективної взаємодії [4]. У сфері менеджменту ця здатність набуває особливого значення, оскільки управлінська діяльність передбачає постійну комунікацію, вирішення конфліктів і прийняття рішень в умовах невизначеності.

Незважаючи на зростання ролі soft skills у підготовці управлінців, у навчальних програмах закладів вищої освіти часто домінують традиційні лекційні форми навчання. Це створює суперечність між потребою ринку праці у менеджерах із розвиненим емоційним інтелектом та недостатньою практичною спрямованістю освітнього процесу. Отже, постає необхідність впровадження інтерактивних методів навчання, які дозволяють формувати емоційну компетентність у реальних або наближених до реальних умовах професійної діяльності.

Мета – обґрунтувати ефективність використання ігрових симуляцій конфліктних ситуацій як інструменту розвитку EQ у здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Менеджмент».

Методи дослідження: застосовано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, що дозволяють розкрити потенціал ігрових технологій у розвитку EQ.

Результати досліджень та їх обговорення. Емоційний інтелект у структурі управлінських компетентностей включає такі складові: самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, соціальні навички та мотивацію. У контексті командної роботи саме ці компоненти визначають здатність менеджера ефективно координувати діяльність колективу, особливо у спорті. Конфлікт у команді є емоційно насиченим процесом. Менеджер з високим рівнем EQ сприймає конфлікт не як деструктивний чинник, а як можливість для росту команди. Розвиток EQ дозволяє трансформувати емоційну напругу в конструктивний діалог [1].

Рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій є ефективними методами формування зазначених компетентностей. Вони дозволяють моделювати реальні управлінські ситуації, зокрема: конфлікт між керівником і підлеглим; непорозуміння між членами команди; розподіл відповідальності у кризовій ситуації; управління емоціями в умовах дедлайну.

Під час таких вправ здобувачі вищої освіти не лише аналізують ситуацію, але й проживають її емоційно, що сприяє глибшому усвідомленню власних реакцій і поведінкових стратегій.

Симуляційне навчання створює безпечне середовище для помилок, рефлексії та корекції поведінки. На відміну від реальних бізнес-кейсів, рольові ігри створюють простір, де майбутній менеджер може експериментувати з різними стратегіями поведінки (за Томасом-Кілманном: компроміс, співпраця тощо) без ризику для репутації чи фінансових втрат [5].

Процес навчання базується на трьох етапах:

- *Занурення:* прийняття ролі, що змушує студента «відчувати» позицію опонента (розвиток емпатії).
- *Дія:* необхідність стримувати імпульсивні реакції під час змодельованої суперечки (розвиток саморегуляції).

- *Рефлексія (дебріфінг)*: аналіз емоційних станів після гри, що є критичним для самоусвідомлення.

Практичний ефект використання рольових ігор полягає у розвитку емпатії та навичок активного слухання; формуванні здатності до конструктивного вирішення конфліктів; підвищенні стресостійкості; удосконаленні навичок прийняття управлінських рішень; розвитку лідерських якостей.

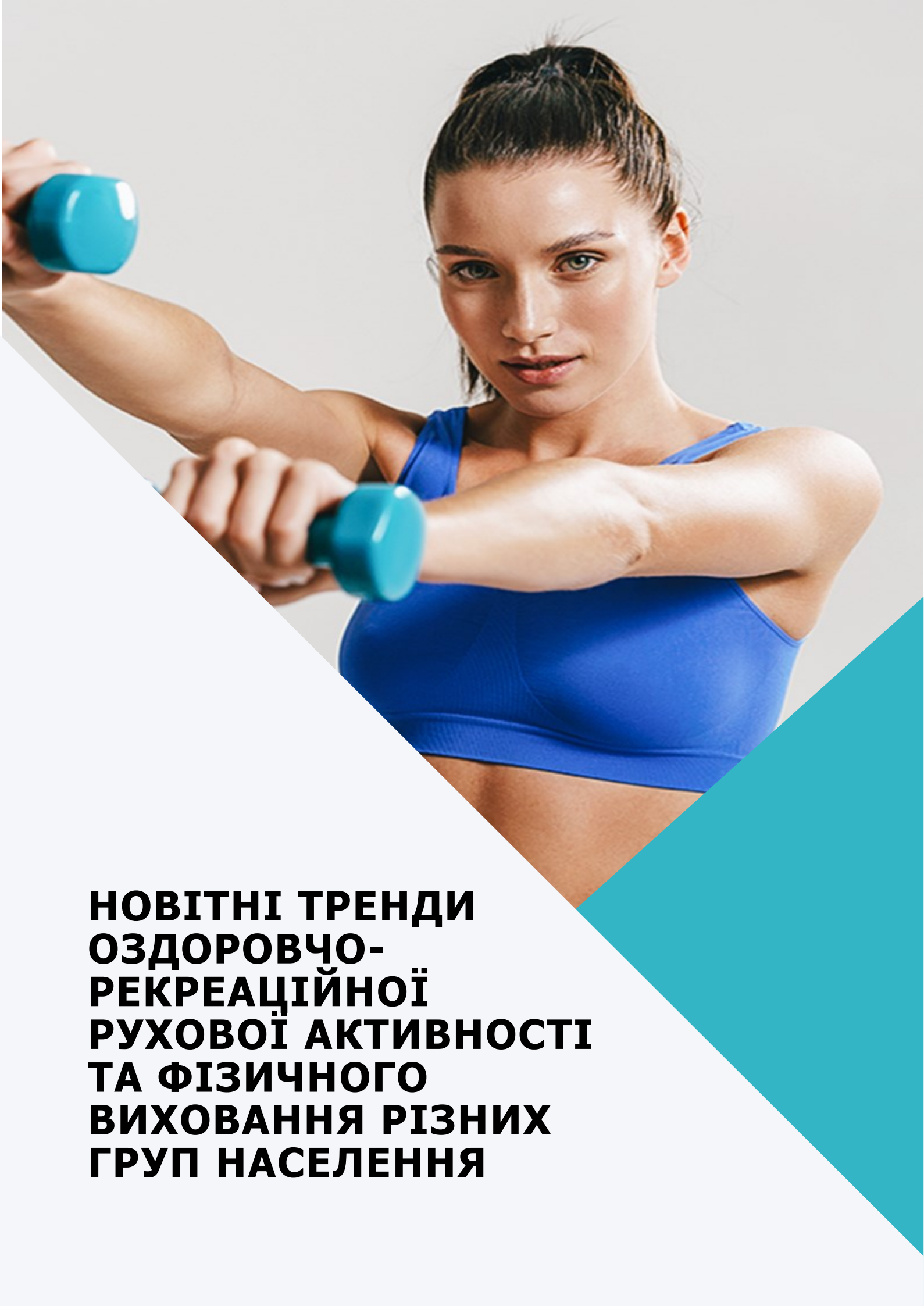
Висновки. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що рольова гра виступає не просто як метод активізації навчання, а як специфічний когнітивний тренажер, що імітує емоційну архітектуру реального управлінського конфлікту. Це дозволяє майбутньому менеджеру сформувати "емоційну пам'ять" щодо конструктивних способів виходу з критичних ситуацій».

Емоційний інтелект є стратегічною компетентністю сучасного менеджера, що визначає ефективність управлінської діяльності та якість командної взаємодії. Традиційні форми навчання не забезпечують достатнього рівня розвитку соціально-емоційних навичок. Впровадження рольових ігор та симуляцій конфліктних ситуацій у навчальний процес сприяє формуванню емоційної зрілості, комунікативної компетентності та лідерського потенціалу майбутніх менеджерів.

Інтерактивні методи навчання доцільно інтегрувати в освітні програми підготовки фахівців з менеджменту як обов'язковий компонент формування soft skills. Особливо актуальним є застосування таких методів у підготовці менеджерів у сфері спорту, де управління командою часто пов'язане з високим емоційним напруженням, конкуренцією та публічністю діяльності.

Список використаних джерел.

1. Гоулман Д., Бояцис Р., Манні Е. Емоційний інтелект лідера /пер. з англ. В.Глінка. К.: Наш формат. 2019. 288 с. URL: <https://uabook.com.ua/wp-content/uploads/2025/06/emotsijnyj-intelekt-lidera.pdf>
2. Ришак Н., Гапончук О., Маруховська О. Роль емоційного інтелекту як soft-skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 6 (12). С. 496-508.
3. Усик К М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250.
4. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(3). P. 197-215. URL: <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf>
5. Thomas, K. W., and Kilmann, R. H. The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (Mountain View, CA: CPP, Inc., 1974). URL: <https://www.skillsone.com/Pdfs/smp248248.pdf>



**НОВІТНІ ТРЕНДИ
ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ НЕВРОЛОГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Джебраїлова А., Дорошенко Е.

Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, Запоріжжя, Україна

Вступ. Відновлення рухових функцій у неврологічних пацієнтів (мігрені, інсульти, паралічі, парези, деменції, травми ЦНС, тощо) ґрунтується на характеристиках нейропластичності мозку, нервово-м'язових і сенсорних структур, містить такі складові як кінезіотерапія, механотерапія, функціональні тренування, масаж, терапевтичні вправи зі спрямованістю на стабілізацію тулуба та координацію елементарних рухових дій. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації спрямовані на подолання парезів, покращення ходи, балансу та повернення до самообслуговування на основі формування та практичної реалізації індивідуальних програм реабілітації пацієнтів. Станом, на сьогодні, неврологічні патології є домінантною патологією у світі. Як зазначається у глобальній доповіді ВООЗ про стан неврологічної допомоги у світі, зазначеними неврологічними розладами страждають понад 3 мільярди людей – понад 40% світового населення, що свідчить про актуальність і своєчасність наукових розвідок [4].

Мета – проаналізувати та узагальнити наукові дані стосовно проблеми відновлення та корекції рухових функцій пацієнтів з різними неврологічними патологіями засобами фізичної терапії.

Методи – аналіз та узагальнення даних наукової літератури і джерел мережі «Internet» стосовно використання засобів фізичної терапії у неврологічних пацієнтів з різними нозологічними формами зазначених патологій.

Результати. Аналіз даних відкритих джерел свідчить, що у структурі неврологічних патологій найбільш поширеними є цереброваскулярні захворювання (інсульти різної етіології, дисциркуляторна енцефалопатія, тощо); розлади периферичної нервової системи (периферична нейропатія (неврит), полінейропатія, радикулопатія (радикуліт), плексит, мононейропатія); запальні захворювання нервової системи (менінгіт, енцефаліт, герпетичні ураження, тощо); вегетосудинна дистонія та інші патології.

Фізична терапія пацієнтів після цереброваскулярних патологій спрямована на відновлення рухливості, балансу, стабільності та м'язової сили, містить терапевтичні вправи з різних вихідних положень (для верхніх і нижніх кінцівок), вправи на рівновагу та стабілізацію, ідеомоторні та дихальні вправи.

Основні принципи фізичної терапії неврологічних пацієнтів: 1) ранній початок реабілітаційних заходів (після дозволу лікаря-невролога або лікаря фізичної та реабілітаційної медицини); 2) проведення практичних занять під обов'язковим контролем лікаря або фізичного терапевта; 3) системність занять.

Етапність застосування засобів фізичної терапії: 1) гострий реабілітаційний період; 2) післягострий реабілітаційний період; 3) довготривалий реабілітаційний період [5].

Метою реабілітаційного втручання у пацієнтів з патологіями периферичної нервової системи є корекція рухових дисфункцій, повне відновлення амплітуди рухів і повернення пацієнта до активного соціального побутового життя та професійної діяльності з високим рівнем функціонування.

Фізична терапія та реабілітація пацієнтів після розладів функціонування периферичної нервової системи, зазвичай, містить наступні засоби: кінезотерапія, механотерапія, гідрокінезотерапія, масаж з елементами мануальної терапії (класичний, сегментарно-рефлекторний і лікувально-реабілітаційний), постізометрична м'язова релаксація. Ці засоби переважно використовують на другому етапі застосування реабілітаційних інтервенцій [1].

Сутність фізичної терапії при запальних захворюваннях нервової системи ґрунтується на мінімізації порушень рухової функції пацієнтів на основі активізації процесів регенерації організму: нейронні зв'язки, функціонування яких було порушено внаслідок запальних неврологічних порушень, можуть частково відновлюватися, що формує передумови для відновлення. Також значущим компонентом фізичної терапії є формування позитивної

мотивації пацієнта на повне одужання, повернення до автономного побутового життя та професійної діяльності.

Домінантними напрямками фізичної терапії пацієнтів після запальних захворювань нервової системи є: 1) відновлення елементарних рухових локомоцій (довільні рухи, ходьба, терапевтичні та ідеомоторні вправи); 2) сприяння формуванню ерготерапевтичних навичок (побутове самообслуговування); 3) сприяння корекції логопедичних порушень (дихальна та звукова гімнастика); 4) відновлення ментальної сфери (психокорекція, ментальний тренінг) [2].

Автори дослідження [3] констатують, що вегето-судинні патології є актуальною проблемою громадського здоров'я молоді, які становлять, у середньому, близько 40% від загального рівня захворюваності населення.

Крім цього, автори констатують, що своєчасне та раціональне формування оптимальної рухової активності є домінантним чинником повноцінного фізичного розвитку та формування відповідного рівня фізичної підготовленості. У студентському віці (17–27 років) вегетативно-судинна патологія є прогностичним маркером функціональних захворювань – передумовою формування повноцінних серцево-судинних патологій. У якості провідного етіологічного фактору формування вегето-судинних патологій визначають спадковість.

Провідними складовими компонентами фізичної терапії при вегето-судинній дистонії є: 1) комплекси терапевтичних вправ; дозована ходьба; загальна рухова активність (плавання, велосипедні прогулянки, лижі, аеробіка, тощо); дихальна гімнастика; масаж з елементами мануальної терапії; гідротерапія; психотерапія; режим дня, нічного відпочинку та харчування.

Висновки. Засоби фізичної терапії широко використовуються у відновному процесі організму пацієнтів з неврологічними патологіями. У процесі відновлення рухових функцій неврологічних пацієнтів засобами фізичної терапії слід враховувати наступне:

1) діагностику конкретної нозологічної форми неврологічної патології, перебіг хвороби, наявність або відсутність сукупних патологій;

2) врахування особливостей організму конкретного пацієнта: спадкові фактори, фізичний розвиток, поточний фізичний стан, попередній руховий досвід, тощо;

3) врахування особливостей ментальної сфери пацієнта: можливості формування позитивного психологічного клімату у реабілітаційному процесі, поточна психологічна корекція (за необхідності);

4) врахування особливостей практичної реалізації індивідуальних програм реабілітації неврологічних пацієнтів з використанням міжнародних класифікацій і Національного класифікатора (2023 року).

Список використаних джерел.

1. Беспалова О., Закаляк Н., Ситовський А., Мезенцева І., Савчук І. Планування реабілітаційного втручання для пацієнта із невритом плечового сплетення на основі МКФ. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 1. С. 109–117. URL: <https://doi.org/10.32782/2077-6594.1.1.2021.227164>

2. Чень І. Б., Боднар О. І., Вакуленко Л. О., Храбра С. З., Стельмах Г. О., Федоров С. М. Сучасне бачення та практичні аспекти механізму нейропластичності при проведенні реабілітації. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2025. № 3. С. 186–189. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2025.v.i3.15570>

3. Нестерчук Н., Ніколенко О., Зарічанська Л., Захарченко І., Крук І. Клінічний симптомокомплекс ВСД у студентів ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 2(122). С. 121–124. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).24)

4. Глобальний звіт про стан неврології: звіт Всесвітньої організації охорони здоров'я від 12 жовт. 2025 р. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240116139> (дата звернення: 02.04.2026).

5. Тимрук-Скоропад К. А., Гриб В. А. Фізична терапія як компонент комплексної реабілітаційної допомоги в разі інсульту. *Public Health Journal*. 2025. № 1. С. 181–186. URL: <https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.1.25>

ЗАХОДИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ З РОЗЛАДАМИ ПСИХІКИ ТА ПОВЕДІНКИ (ЕКСТЕРНАЛІЗОВАНІ РОЗЛАДИ) ТА БОЛЯМИ В СПИНІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ

Діалло Т., Голубенко І., Присяжнюк О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Трансформація системи реабілітації військовослужбовців зумовлена нагальною потребою в корекції розладів екстерналізованого спектра та супутніх соматизованих дорсалгій. За умов дефіциту верифікованих протоколів, наукове обґрунтування засобів йоги дозволяє гармонізувати нейродинамічні процеси та оптимізувати біогеометричний профіль особистості. Впровадження практик йоги в межах фізкультурно-спортивної реабілітації, а в даний час згідно законодавства, адаптивного спорту забезпечує не лише декомпресію та стабілізацію хребта, а й активує механізми психоемоційної саморегуляції, що є фундаментальним для повноцінного соціально-професійного функціонування комбатантів [1, 2].

Мета роботи – науково обґрунтувати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із розладами психіки та болями в спині засобами йоги на базі реабілітаційного центру ДУ «ІМП ім. Ю.І. Кундієва НАМН України».

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано: контент-аналіз джерел; соціологічне опитування (Google Forms); педагогічні методи (спостереження, експеримент); біомеханічні методи; психологічне тестування рівня саморегуляції та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні науково обґрунтовано та розроблено заходи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із екстерналізованими розладами психіки та дорсалгіями, що реалізуються в умовах спеціалізованого центру на базі ДУ «ІМП ім. Ю.І. Кундієва НАМН України».

Визначальними особливостями запропонованої програми є:

інтегрований підхід: поєднання інноваційних методик йоги та спеціалізованих дихальних вправ, спрямованих на стимуляцію парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, що забезпечує пролонговану редукцію стресу та тривожності;

включення елементів протоколу Tabata у практику йоги, що дозволяє поєднувати високоінтенсивне інтервальне навантаження з релаксаційними техніками для експрес-відновлення психофізичного стану;

впровадження дистанційного формату («йога-онлайн»), що гарантує безперервність реабілітаційного процесу, гнучкість та доступність відновлювальних заходів незалежно від дислокації учасника (рис. 1). Реалізація дистанційного компонента програми здійснюється на базі мультимедійної платформи Vimeo, що забезпечує високу ергономічність та доступність сервісу за наявності мобільного пристрою та мінімальної пропускну здатності інтернет-каналу. Використання формату асинхронного навчання (заняття у записі) дозволяє нівелювати часові та просторові обмеження, забезпечуючи екстратериторіальність реабілітаційного процесу. Впровадження відеоформату та дистанційного супроводу в систему фізкультурно-спортивної реабілітації дозволяє: досягнення кумулятивного та стійкого ефекту відновлення незалежно від ротації або зміни дислокації військовослужбовця; реалізувати принципи інклюзивності: надання рівного доступу до реабілітаційних послуг військовим із обмеженою мобільністю або тим, хто перебуває у віддалених регіонах; можливість підтримки психофізичного стану комбатантів навіть у періоди інтенсифікації бойових дій, коли доступ до стаціонарних центрів є обмеженим.

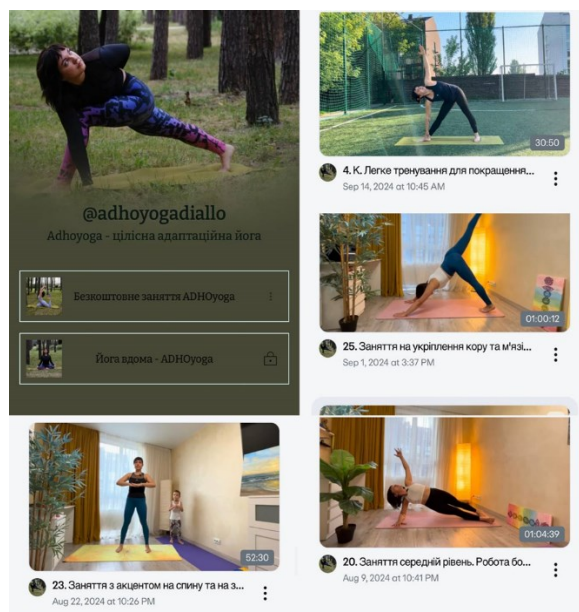


Рис. 1. Йога-онлайн

Такий синергетичний вплив сприяє ефективній корекції біомеханічних порушень хребта та стабілізації поведінкових реакцій комбатантів.

Висновки. Науково обґрунтовано, що інтеграція практик йоги у структуру фізкультурно-спортивної реабілітації створює умови для синергетичного впливу на організм військовослужбовців, забезпечуючи одночасну корекцію біомеханічних порушень хребта та редукцію екстерналізованих розладів психіки. Застосування спеціалізованих дихальних вправ та поєднання статичних асан із елементами протоколу Tabata сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що є ключовим чинником зниження рівня стресу та відновлення психоемоційної стабільності комбатантів. Впровадження дистанційного асинхронного формату на базі платформи Vimeo забезпечує екстратериторіальність та безперервність реабілітаційного процесу. Це гарантує доступність фахової допомоги незалежно від дислокації учасників, що є критично важливим в умовах активної фази воєнного стану. Розроблена програма, апробована на базі ДУ «ІМП ім. Ю.І. Кундієва НАМН України», демонструє високий потенціал для відновлення професійної працездатності та успішної соціальної реінтеграції військовослужбовців, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження в діяльність реабілітаційних та оздоровчих центрів.

Список використаних джерел.

1. Психологічна реабілітація військовослужбовців. Ресурсна психологія та психотерапія. URL: https://arpp.com.ua/articles/psychological_rehabilitation_of_military (дата звернення: 16.02.2026).
2. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. EnableMe Україна. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalihvid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата звернення: 17.03.2026).

ЦИФРОВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОЦІНЮВАННЯ МОТОРИКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ 40–50 РОКІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Литовченко С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Однією з провідних тенденцій розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності є перехід від уніфікованих програм загальної спрямованості до індивідуалізованих підходів, що ґрунтуються на комплексному оцінюванні функціонального стану, моторики та якості життя дорослого населення [4, 5, 6]. Такий підхід передбачає врахування не лише об'єктивних показників, а й суб'єктивної оцінки стану здоров'я та функціонування обстежених [8]. Особливої актуальності це набуває у роботі з чоловіками 40–50 років, оскільки саме в цьому віці поєднуються вікові морфофункціональні зміни, недостатній рівень рухової активності, тенденція до надлишкової маси тіла та зниження окремих компонентів рухової спроможності, що обґрунтовує потребу в індивідуалізованих профілактично-оздоровчих заняттях [1, 3, 5].

Мета – обґрунтувати доцільність застосування комплексного оцінювання моторики та якості життя з використанням електронних засобів збору та обробки даних як підґрунтя для індивідуалізації профілактично-оздоровчих занять чоловіків 40–50 років.

Методи. Застосовано аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (електронне анкетування за допомогою Google Forms, опитувальник SF-36, авторську анкету «Моторика та якість життя» (МТЯЖ)), педагогічне спостереження, антропометрію та визначення соматотипу за методом Хіт–Картера [7] з подальшою електронною обробкою результатів. Опитувальник SF-36 використовували як стандартизований інструмент оцінювання якості життя з трансформацією шкал у діапазон 0–100 балів, що забезпечувало методичну коректність аналізу [8]. У дослідженні взяли участь 14 чоловіків віком 40–50 років, які підписали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Результати. Проведене комплексне оцінювання показало, що використання електронних засобів збору та обробки даних дає змогу інтегрувати результати анкетування, педагогічного спостереження та антропометрії для цілісної характеристики стану обстежених.

За результатами SF-36 найнижчі середні значення виявлено за шкалами загального стану здоров'я (GH – 40,7 бала), життєвої активності (VT – 43,3 бала) та психічного здоров'я (MH – 47,1 бала), тоді як узагальнені показники фізичного і психоемоційного компонентів становили 53,5 і 51,3 бала відповідно. Це свідчить про поєднане зниження окремих рухових можливостей, суб'єктивної оцінки стану здоров'я, енергетичного ресурсу та психоемоційного благополуччя [8].

Результати педагогічного спостереження підтвердили виражену неоднорідність стану моторики досліджуваних. За величиною інтегрального індексу моторики до групи з незначними порушеннями віднесено 35,7 % чоловіків, з помірними – 21,4 %, з вираженими – 28,6 %, з різко вираженими – 14,3 %. Найбільш типовими були порушення біомеханічної структури рухів, постуральні відхилення, координаційні труднощі, асиметрія рухових дій і компенсаторні рухові стратегії; у групах із більш вираженими порушеннями додатково фіксувалися ознаки передчасної втомлюваності та зниження толерантності до фізичного навантаження. Такі дані вказують, що навіть у межах однієї вікової групи стартовий рівень моторної спроможності суттєво відрізняється, а отже використання однакових профілактично-оздоровчих схем для всіх учасників є методично необґрунтованим [1, 6].

Важливим доповненням до функціональної характеристики стала оцінка фізичного розвитку. За результатами антропометрії середня довжина тіла в групі становила $178,7 \pm 2,8$ см, середня маса тіла – $93,7 \pm 6,4$ кг, а індекс маси тіла – $29,36 \pm 2,20$ кг/м², що вказує на наявність надлишкової маси тіла у більшості досліджуваних. Соматотипологічний аналіз показав, що середньогруповий соматотип мав вигляд 3,12–9,69–0,65 і відповідав типу «ендоморфний

мезоморф». Такий морфологічний профіль доцільно розглядати як важливе підґрунтя для інтерпретації виявлених моторних особливостей [3, 7]. Це узгоджується з положенням про те, що просторова організація тіла відображає єдність морфологічних і функціональних характеристик організму та впливає на реалізацію рухової функції [2].

Висновки. Комплексне оцінювання моторики та якості життя чоловіків 40–50 років із використанням електронних засобів збору та обробки даних є методично обґрунтованим та ефективним підходом до індивідуалізації профілактично-оздоровчих занять. Поєднання електронного анкетування, стандартизованого аналізу показників якості життя, педагогічного спостереження, антропометрії та оцінювання моторного статусу забезпечує цілісну діагностику фізичного, функціонального й поведінкового стану учасників. Отримані дані створюють підґрунтя для об'єктивного визначення вихідного рівня підготовленості, виявлення факторів ризику та обґрунтованої диференціації навантажень, змісту й спрямованості занять. Персоналізований підхід є більш доцільним порівняно з уніфікованими схемами організації занять, сприяє підвищенню ефективності оздоровчих програм і відповідає сучасним тенденціям цифровізації та персоналізації здоров'язбережувальних практик.

Список використаних джерел.

1. Кашуба В. А., Бондар Є. М., Гончарова Н. М., Носова Н. Л. Формування моторики людини в процесі онтогенезу. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
2. Кашуба В., Гончарова Н., Носова Н. Біомеханіка просторової організації тіла людини: теоретичні та практичні аспекти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 67–84.
3. Бондар О. М., Дорошко О. В., Носова Н. Л., Костюченко О. М. Морфологічний статус чоловіків другого періоду зрілого віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2025. № 7 (194). С. 45–50.
4. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 15 (34). С. 7–17.
5. Захаріна Є. А., Чередниченко І. А., Захаріна А. О. Оздоровче тренування чоловіків другого періоду зрілого віку: сучасний стан і перспективи // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 2. С. 86–94.
6. Кашуба В., Футорний С., Афанасьєв С., Руденко Ю., Ярмолинський Л. Теоретико-методичні основи корекційно-профілактичних технологій у процесі занять оздоровчим фітнесом осіб зрілого віку з порушеннями просторової організації тіла // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2021. № 2. С. 65–72.
7. Carter J. E. L., Heath B. H. Somatotyping: development and applications. Cambridge: Cambridge University Press; 1990. 503 p.
8. Ware J. E., Sherbourne C. D. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection // Medical Care. 1992. Vol. 30, No. 6. P. 473–483. DOI: 10.1097/00005650-199206000-00002.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ВІКОМ 45–55 РОКІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ЙОГИ ТА СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ

Моїсеєнко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний вектор розвитку теоретико-методологічних засад кінезіології маркується радикальною зміною векторів: від статичних уніфікованих систем загальнопідготовчої спрямованості до високотехнологічних персоналізованих стратегій превентивно-корекційної дії [2]. Подібна диверсифікація методологічного інструментарію продиктована імперативом врахування мультифакторної детермінації психосоматичного гомеостазу та специфічних онтогенетичних маркерів цільових популяційних груп. У фокусі академічної рефлексії особливої ваги набуває моніторинг стану жінок у віковому діапазоні 45–55 років, де каскадні нейроендокринні трансформації виступають тригерами системних інволюційних процесів. Зазначена деструкція проявляється через синергію редукції остеомінеральної щільності, прогресування дегенерації сполучнотканинного матриксу та дисфункціональну перебудову міотонічного профілю. Доведено, що порушення соматосенсорного контролю опорно-рухового апарату (ОРА) в даного контингенту інтегровані в загальну структуру високої стрес-реактивності, що спричиняє консервацію стійких патологічних паттернів локомоції [1, 3].

Наукова доцільність розробки спеціалізованих кінезіотерапевтичних програм продиктована необхідністю нівелювання феномену «сенсомоторної амнезії» (за Т. Ханною), що розглядається як деградація пропріоцептивного контролю та розлад нейромоторної регуляції м'язових синергій внаслідок кумулятивного впливу хронічного стресу або перенесених травм. У жіночого контингенту віком 45–55 років зазначена дисфункція трансформується у стійку ригідність міофасціальних структур, деструкцію постурального гомеостазу та прогресуюче обмеження амплітуди рухів у ланках кінематичного ланцюга. Консервативні підходи фізичного виховання часто демонструють обмежену ефективність, оскільки не забезпечують корекцію нейрофізіологічного складника реабілітації. Натомість синергія методів адаптивної йоги та соматичного навчання пропонує валідизований інструментарій для усвідомленої реплікації нейромоторних зв'язків та відновлення біогеометричної цілісності рухових актів.

Мета дослідження – здійснити системне теоретико-методологічне обґрунтування та розробити структурно-функціональну архітектуру програми профілактично-корекційного спрямування для жінок 45–55 років, базуючись на синергії технік адаптивної йоги та соматичного навчання.

Методи дослідження: *метод теоретичного аналізу та узагальнення:* вивчення науково-методичної літератури з нейрофізіології, біомеханіки та соматопсихології для формування методологічного підґрунтя дослідження; *метод системного моделювання:* розробка структурно-функціональної архітектури програми на засадах міжнародних стандартів МКФ; *метод інтегративного кінезіологічного проектування:* впровадження технік адаптивної йоги та соматичного навчання, спрямованих на корекцію нейромоторних паттернів та забезпечення сенсомоторної реєдукації.

Результати. Структурно-логічна архітектура профілактично-корекційної програми ґрунтується на мультидисциплінарному підході, що передбачає інтеграцію знань із нейрофізіології, біомеханіки та соматопсихології. У межах даної стратегії фізична активність інтерпретується як засіб нейропластичної модуляції, спрямований на реорганізацію нейронних мереж, відповідальних за постуральний контроль та локомоторну координацію. Системна організація навантаження передбачає поетапний перехід від десенситизації м'язового гіпертонусу до свідомої нейромоторної реєдукації, що забезпечує формування

нового, біомеханічно виправданого рухового паттерну. Це дозволяє нівелювати наслідки сенсомоторних дефіцитів, обумовлених віковими нейроендокринними перебудовами.

1. У межах розробленої програми **адаптивна йога** виступає базовим інструментом біомеханічної оптимізації ОРА. На відміну від традиційних практик, адаптивний підхід базується на принципах індивідуалізації та технічної модифікації асан із застосуванням допоміжного обладнання (пропсів), що дозволяє нівелювати ризики при наявності дегенеративно-дистрофічних змін хребта. Пріоритетним вектором впливу є вертикальна декомпресія хребтового стовпа (d410 за МКФ), що критично важливо при наявності протрузій та гриж міжхребцевих дисків. Забезпечення осьового вирівнювання та відновлення фізіологічних вигинів хребта в синергії з оптимізацією біомеханіки дихання (діафрагмальний акцент) створює умови для безпечної корекції вікових трансформацій постави та стабілізації сегментарних ланок ОРА.

2. **Нейрофізіологічний складник програми (Соматичне навчання)** орієнтований на відновлення цілісності сенсомоторного контролю та подолання дефіцитів пропріоцепції. Через імплементацію повільних, усвідомлених рухових паттернів ініціюється механізм центрального гальмування стійкого гіпертонусу скелетної мускулатури. Впровадження методології нейромоторного перенавчання забезпечує перехід від пасивної корекції до активного самомоніторингу: жінка набуває здатності до самостійної ідентифікації та елімінації зон патологічного напруження. Це закладає підґрунтя для формування стійкого реабілітаційного ефекту за рахунок перебудови функціонального стану рухового аналізатора на рівні коркової репрезентації.

3. **Психосоматична інтеграція та резильєнтність.** Програма передбачає комплексний вплив на психосоматичний статус, враховуючи високу кореляційну залежність між відчуттям болю (b280) та фоновою тривожністю (b152) у жінок преклімактеричного періоду. Використання спеціалізованих дихальних технік та технік релаксації спрямоване на активацію парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи та модуляцію вагусного тону. Такий підхід стимулює формування механізмів психофізіологічної резильєнтності – здатності системи підтримувати гомеостаз в умовах екзогенного та ендогенного стресу. Відтак, запропонована програма набуває ознак інтегративної технології, що забезпечує синергію між структурно-механічною корекцією ОРА та гармонізацією психоемоційної сфери досліджуваного контингенту.

Структура програми передбачає три етапи:

- *Підготовчий:* діагностика за доменами МКФ, усунення гострих больових відчуттів, навчання базовому диханню.
- *Корекційний:* безпосередня робота з патернами рухів, збільшення мобільності суглобів та стабільності центру тяжіння.
- *Підтримувальний:* закріплення нових рухових стереотипів у повсякденній діяльності (активність та участь d450).

Висновки. Теоретична рефлексія сучасних кінезіологічних підходів підтверджує пріоритетність мультидисциплінарних стратегій для жінок у періоді нейроендокринних трансформацій, де корекція рухової сфери нерозривно пов'язана з оптимізацією нейромоторного та психосоматичного профілів. Побудова програм на засадах МКФ маркує перехід до об'єктивізованої системи моніторингу функціональних станів, що дозволяє розглядати кінезіологію не як ізольований процес, а як фундаментальний складник здоров'язбережувальних технологій, адаптованих до світових оздоровчих вимог.

Список використаних джерел.

1. Демьохін Д. Ю., Усиченко В. В., Ричок Т. М. Від функціональної діагностики до персоналізованої корекції: роль біомеханічного скринінгу у відновленні опорно-рухового апарату. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17737729>.

2. Демьохін Д. Ю., Малініч В. В. Теоретико-методичні засади та практичні аспекти відновлення біогеометричного профілю постави осіб зрілого віку на основі

диференційованого підходу. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 28. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19475516>.

3. Фединяк Н. В., Випасняк І. П. Аналіз змін постави у жінок 36–45 років, спричинених шкідливими чинниками професійної діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16906279>.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мороз А., Сухомлинов Р.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Одним із найбільш ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості, нормалізації маси тіла та профілактики метаболічних порушень для жінок першого періоду зрілого віку є силові тренування [4]. Наукові дослідження підтверджують, що силові навантаження середньої та високої інтенсивності сприяють розвитку м'язової сили, зниженню жирової маси, покращенню метаболічних показників і психоемоційного стану [3]. Розробка ефективних програм силового фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й профілактиці метаболічних і психоемоційних розладів, підвищенню якості життя та збереженню репродуктивного потенціалу [1]. Водночас, у вітчизняній та зарубіжній літературі бракує уніфікованих методичних підходів до побудови фітнес-програм силової спрямованості, орієнтованих саме на жінок першого періоду зрілого віку [2]. Існуючі програми часто не враховують індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості та специфіку адаптаційних процесів, що обмежує їх ефективність. Відтак, актуальним є наукове обґрунтування параметрів тренувального навантаження, структури занять, поєднання різних типів вправ.

Мета – розробка та визначення ефективності фітнес-програми силової спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; методи математичної статистики.

Результати. В процесі дослідження було розроблено програму силових фітнес-тренувань, яка включала 3 етапи: *підготовчий етап* (4 тижні) був спрямований на освоєння базових фізичних вправ та всебічний розвиток фізичних якостей жінок першого періоду зрілого віку, а також передбачав вирішення завдань адаптації організму до фізичних навантажень за рахунок збільшення інтенсивності занять (зміни обтяження, зміни амплітуди рухів, інтервалів відпочинку, збільшення опору, кількості повторень, темпу виконання вправ); *основний етап* (6 тижнів) передбачав поглиблене вивчення та вдосконалення техніки виконання фізичних вправ, подальше підвищення рівня фізичної підготовленості; *підтримуючий етап* (2 тижні) мав на меті підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку.

Загалом було проведено 36 занять протягом 12 тижнів. Заняття тривалістю 50-60 хв (залежно від інтенсивності) проводились 3 рази на тиждень та складалось з 5 блоків: *аеробний*, спрямований на підготовку основних систем організму до майбутньої рухової діяльності; *ABL*, спрямований на розвиток силових здібностей, підвищення рівня силової витривалості, вдосконалення пропорцій статури, формування правильної постави, зміцнення м'язового корсету; *функціональний*, спрямований на удосконалення кардіо-респіраторної системи, підвищення рівня загальної та силової витривалості, координації, корекція пропорцій статури; *ABS*, спрямований на розвиток силових здібностей, підвищення рівня силової витривалості, вдосконалення пропорцій тіла, формування правильної постави, зміцнення м'язового корсету; *Stretching* – зняття зайвого м'язового та психоемоційного напруження.

Дослідження соматометричних показників жінок 28-32 років, таких як довжина та маса тіла вказують на їх відповідність віковим нормам. Значущих відмінностей між показниками, отриманими в процесі експерименту виявлено не було ($p \geq 0,05$). На початку дослідження середньостатистичні показники довжини тіла обстежуваних жінок складали $168,2 \pm 0,6$ см, а маси тіла $59,1 \pm 0,7$ кг. Індекс маси тіла (ІМТ) становив $20,9 \pm 1,1$ у. о., що відповідає нормі.

Динаміка показників серцево-судинної та дихальної систем жінок першого періоду зрілого віку протягом педагогічного експерименту засвідчила позитивні зміни досліджуваних

показників під впливом фітнес-тренувань силової спрямованості.

Оцінка фізичної підготовленості здійснювалась на основі результатів рухових тестів (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку протягом педагогічного експерименту (n=15)

Показник	до експерименту		після експерименту		Приріст, %
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	18,3	1,2	24,2	1,4	24,4
піднімання тулуба в сід з положення лежачи, кількість разів	18,4	1,5	25,6	1,6	28,1
утримання тулуба та ніг у в. п. сід, руки вперед, с	58,2	3,1	88,7	3,7	65,6
утримання тулуба в положенні лежачи на животі прогнувшись, руки за головою, с	31,4	3,3	55,6	4,1	56,5
стрибок у довжину з місця, см	108,2	3,8	141,3	6,3	23,4

В процесі дослідження зафіксовано статистично достовірне покращення ($p < 0,05$) силових здібностей та витривалості. Результати у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи зросли на 24,4 %, у тесті піднімання тулуба в сід – на 28,1 %. Значне покращення спостерігалось у показниках статичної витривалості м'язів живота (на 65,6 %) та м'язів спини (на 56,5 %). Встановлено зростання показників вибухової сили, що підтверджується приростом результатів у стрибку в довжину з місця на 23,4 %.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої програми фітнес-тренувань силової спрямованості, яка забезпечує достовірне покращення показників фізичної підготовленості та позитивно впливає на функціональний стан організму жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел.

1. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 46–50.
2. Цибанюк О. О., Ніколайчук О. П., Ковач Ш. А. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21–28 років методом колового тренування. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Вип. 40. С. 90–97.
3. Martins P., Silva A., Ribeiro C. Long-term aerobic-resistance combined training improves health in young adult women by improving inflammatory mediators. *Clinical Exercise Physiology*. 2025. Vol. 21, No. 2. P. 105–113.
4. Peterson M. D., Sen A., Gordon P. M. Influence of resistance exercise on lean body mass in young adults: A meta-analysis. *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49, No. 8. P. 1231–1242.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ НА НЕСТАБІЛЬНІЙ ОПОРІ ЯК ФАКТОР РЕМОДЕЛЮВАННЯ ПОЗАКЛІТИННОГО МАТРИКСУ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ОСТЕОАРТРИТІ

Отруб'яніков В. Р.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Посттравматичний остеоартрит є однією з провідних причин хронічного болю, зниження функціональної здатності та інвалідизації серед осіб працездатного віку. Його патогенез характеризується порушенням гомеостазу позаклітинного матриксу суглобового хряща, що проявляється дисбалансом між анаболічними та катаболічними процесами, підвищеною активністю прозапальних цитокінів та деградацією колагену II типу і протеогліканів.

Сучасні підходи до реабілітації посттравматичного остеоартрита дедалі більше орієнтуються не лише на зменшення симптомів, але й на вплив на біологічні механізми прогресування захворювання. Терапевтичні вправи розглядаються як потенційний модифікатор метаболічної активності хрящової тканини, здатний впливати на процеси ремоделювання позаклітинного матриксу через механотрансдукцію [2].

Особливий інтерес викликає використання вправ на нестабільній опорі, які стимулюють нейром'язовий контроль, покращують пропріоцепцію та змінюють характер механічного навантаження на суглобові структури. Такі умови можуть сприяти більш фізіологічному розподілу навантаження, активації анаболічних процесів і потенційному пригніченню катаболічних змін у хрящовій тканині [5].

Водночас, незважаючи на зростаючий інтерес до цього підходу, питання впливу вправ на нестабільній опорі на процеси ремоделювання позаклітинного матриксу при посттравматичному остеоартриті залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого наукового обґрунтування

Мета. Вивчення закордонного досвіду з аналізу проблеми впливу терапевтичних вправ на нестабільній опорі як фактор ремоделювання позаклітинного матриксу при посттравматичному остеоартриті

Методи. Узагальнення та теоретичний аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури.

Результати. Позаклітинний матрикс (ПКМ) являє собою складну тривимірну мережу макромолекул, зокрема полісахаридів і білків, що оточують клітини та разом із ними формують структуру суглобового хряща. Численні захворювання, зокрема посттравматичний остеоартрит (ПТОА), пов'язані зі змінами складу та функціональних властивостей ПКМ. У здоровому суглобовому хрящі процеси синтезу та деградації ПКМ перебувають у стані динамічної рівноваги, що забезпечує підтримання тканинного гомеостазу [1].

Порушення балансу між анаболічними та катаболічними процесами призводить до дезорганізації структури ПКМ та втрати його функціональних властивостей. Деградація позаклітинного матриксу супроводжується втратою хрящової тканини та порушенням функції хондроцитів, що, у свою чергу, сприяє прогресуванню остеоартриту [2].

Руйнування ПКМ і деградація колагену призводять до поступової втрати структурної цілісності та біомеханічних властивостей суглобового хряща. Аналіз досліджень, проведений Setayeshmehr M. та співавт., показав, що порушення структури ПКМ хондроцитів є ключовим фактором розвитку дегенеративних змін у хрящі. Важливу роль у цих процесах відіграють матриксні металопротеїнази, які здатні деградувати основні компоненти ПКМ, зокрема колаген і протеоглікани, тим самим змінюючи біомеханічні властивості тканини та сприяючи руйнуванню хряща [3].

Крім того, встановлено, що фрагменти ПКМ, такі як фібрoneктин, можуть індукувати експресію протеаз, посилюючи катаболічні процеси та подальшу деградацію матриксу [4]. У процесі прогресування ПТОА відбувається гідроліз структурних білків ПКМ з утворенням

катаболічних медіаторів, які стимулюють продукцію прозапальних цитокінів і ферментів, що поглиблює дегенеративні зміни [1].

На ранніх стадіях ПТОА відзначаються зміни у складі макромолекул ПКМ, порушення вмісту колагену та інших хрящових білків, що сприяє прогресуванню патологічного процесу.

Терапевтичні вправи зокрема на нестабільній опорі розглядаються як важливий немедикаментозний чинник, здатний впливати на патогенез ПТОА шляхом регуляції метаболізму ПКМ. Зокрема, експериментальні дослідження показали, що фізичне навантаження може змінювати експресію генів, пов'язаних із розвитком ПТОА, та сприяти відновленню балансу між синтезом і деградацією матриксу. Встановлено, що терапевтичні вправи підвищують експресію протизапальних цитокінів (IL-10), факторів росту (TGF- β), а також сприяють синтезу колагену, зокрема II типу — ключового компонента ПКМ хряща. Крім того, фізична активність може знижувати активність матриксних металопротеїназ, зокрема MMP-2, що супроводжується зменшенням деградації матриксу та покращенням стану суглобових структур [5].

Ефективність терапевтичних вправ залежить від стадії захворювання. Зокрема, на ранніх етапах ПТОА фізичне навантаження сприяє підвищенню рівня колагену II типу та зниженню експресії MMP-13, що забезпечує підтримання балансу між анаболічними та катаболічними процесами в ПКМ і запобігає прогресуванню ушкодження хряща [4].

Висновки. Деградація позаклітинного матриксу є ключовим механізмом розвитку остеоартриту, що супроводжується порушенням гомеостазу хрящової тканини, дисбалансом анаболічних і катаболічних процесів та підвищеною активністю прозапальних цитокінів і матриксних металопротеїназ. Це призводить до руйнування структурних компонентів позаклітинного матриксу, зокрема колагену II типу, та прогресуючої втрати функціональних властивостей суглобового хряща.

Фізичні вправи на нестабільній опорі, є ефективним немедикаментозним засобом впливу на метаболізм позаклітинного матрикса, оскільки сприяють зниженню катаболічної активності, стимуляції синтезу матриксу та відновленню його гомеостазу що призведе до сповільнення прогресування остеоартриту та покращення функціонального стану пацієнтів.

Література:

1. Theocharis A. D., Manou D., Karamanos N. K. The extracellular matrix as a multitasking player in disease // *FEBS Journal*. 2019. Vol. 286. P. 2830–2869. DOI: 10.1111/febs.14818
2. Rahmati M., Nalesso G., Mobasheri A., Mozafari M. Aging and osteoarthritis: central role of the extracellular matrix // *Ageing Research Reviews*. 2017. Vol. 40. P. 20–30. DOI: 10.1016/j.arr.2017.07.004
3. Setayeshmehr M., Esfandiari E., Rafieinia M., Hashemibeni B., Taheri-Kafrani A., Samadikuchaksaraei A. et al. Hybrid and composite scaffolds based on extracellular matrices for cartilage tissue engineering // *Tissue Engineering Part B: Reviews*. 2019. Vol. 25. P. 202–224. DOI: 10.1089/ten.TEB.2018.0245
4. Pérez-García S., Carrión M., Gutiérrez-Cañas I., Villanueva-Romero R., Castro D., Martínez C. et al. Profile of matrix-remodeling proteinases in osteoarthritis: impact of fibronectin // *Cells*. 2019. Vol. 9. P. 40. DOI: 10.3390/cells9010040
5. Vasilceac F. A., Marqueti R. D. C., Neto I. V. D. S., Nascimento D. D. C., Souza M. C. D., Durigan J. L. Q. et al. Resistance training decreases matrix metalloproteinase-2 activity in quadriceps tendon in a rat model of osteoarthritis // *Brazilian Journal of Physical Therapy*. 2021. Vol. 25. P. 147–155. DOI: 10.1016/j.bjpt.2020.03.002

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ OUTDOOR ACTIVITY

Підлісна Л., Смітюх Д., Ричок Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Скандинавська ходьба є ефективним видом фізичної активності, що залучає до 90 % м'язів завдяки активній роботі рук і м'язів спини при використанні палиць. Важливою перевагою є проведення занять на свіжому повітрі, що сприяє зниженню стресу, покращенню настрою та профілактиці тривожних і депресивних станів [1, 3].

Ходьба як доступний і поширений засіб фізичної активності широко використовується у реабілітації. Вона покращує кровообіг, дихання та обмін речовин, а ритмічне чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечує помірне, легко дозоване навантаження з можливістю варіювання за темпом, тривалістю та умовами виконання [2, 4].

Мета роботи – проаналізувати науково-методичні підходи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку з використанням outdoor activity.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, узагальнення наукових досліджень, що стосуються фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку з використанням скандинавської ходьби.

Результати дослідження. Скандинавська ходьба має високу ефективність як засіб відновлення біомеханіки руху. Удосконалення техніки ходьби сприяє покращенню постави, координації, функції дихання та серцево-судинної системи. У реабілітаційній практиці цей вид рухової активності широко застосовується у роботі з особами після операцій на хребті та з порушеннями опорно-рухового апарату як безпечний і фізіологічно обґрунтований спосіб поступового залучення до фізичних навантажень [2, 3, 4].

Результати досліджень свідчать про виражений позитивний вплив програм скандинавської ходьби. Зокрема, 4-тижнева програма сприяла зниженню рівня функціональних обмежень, пов'язаних із болем у попереку, а також покращенню фізичної підготовленості (зростання сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, гнучкості, витривалості за результатами 6-хвилинної ходьби) та самооцінки фізичного і психічного здоров'я [5]. У межах іншого дослідження встановлено, що 12-тижнева програма занять у жінок забезпечила зниження маси тіла, відсотка жирової тканини, діастолічного артеріального тиску та підвищення максимального споживання кисню. При цьому учасниці виконували навантаження більшої інтенсивності без суб'єктивного відчуття перевтоми та демонстрували кращу прихильність до занять [3, 4].

Порівняно з іншими аеробними видами фізичної активності, скандинавська ходьба є більш доступною та безпечною. Зокрема, біг не завжди рекомендований особам похилого віку через підвищене навантаження на суглоби та серцево-судинну систему, тоді як звичайна ходьба не завжди забезпечує досягнення оптимальних тренувальних пульсових зон.

Аналіз уподобань щодо рухової активності свідчить, що скандинавська ходьба займає провідні позиції серед осіб похилого віку. Жінки частіше надають перевагу саме цьому виду активності (близько 20 %), а також оздоровчому фітнесу, туризму та плаванню (13,3–16,7 %). Чоловіки, поряд зі скандинавською ходьбою (13,3–20 %), віддають перевагу плаванню (16,7–23,3 %), оздоровчому туризму та, на відміну від жінок, частіше обирають спортивні ігри (13,3–20 %) [3, 4, 5].

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підтверджують, що регулярна рухова активність сприяє покращенню психічного здоров'я, зниженню рівня депресії та загальному підвищенню якості життя осіб похилого віку [1, 4]. Водночас встановлено, що вона не усуває повністю всі вікові проблеми, проте значно зменшує негативні наслідки старіння.

Серед основних перешкод до регулярних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю визначено недостатній рівень матеріального забезпечення, стан здоров'я, больові відчуття,

травми, обмежений доступ до інфраструктури та вплив зовнішніх соціальних чинників. Водночас особи похилого віку усвідомлюють користь систематичної рухової активності, особливо за умови організації занять під керівництвом кваліфікованого фахівця.

Мотивація до занять фізичною активністю у похилому віці зумовлюється прагненням покращити стан здоров'я, психоемоційне благополуччя, розширити соціальні контакти та підтримувати функціональну спроможність. Важливими чинниками її формування є доступність інфраструктури, соціальна підтримка, рівень обізнаності та освітні заходи [2, 3, 4]. Як зазначає А. Гакман, рухова активність є ключовим фактором підтримання гармонійного розвитку особистості у похилому віці, оскільки сприяє уповільненню процесів старіння, покращенню фізичного та психофізіологічного стану, а також підвищенню якості життя [4, 5].

Висновки. Таким чином, залежно від своїх індивідуальних можливостей і потреб, можуть використовувати скандинавську ходьбу як ефективний засіб відновлення, реабілітації та поступового повернення до активного способу життя. Головне – правильно підібрати навантаження, починати з оздоровчих тренувань, поступово розвивати фізичну витривалість і, за бажанням, підтримувати мотивацію участю в змаганнях.

Скандинавська ходьба – це доступна, науково обґрунтована форма рухової активності, яка поєднує турботу про тіло, психоемоційний стан і соціальну взаємодію [2].

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О., Гакман А. Вплив способу життя на показники психоемоційного стану осіб похилого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 32–36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.32-36>
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2>.
3. Андрєєва О. В., Гакман А. В. Основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 1(121). С. 7–10.
4. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2021. 40 с.
5. Михальчук Т. Д., Боднар І. Р. Вплив занять ходьбою на адаптацію, працездатність, соматичне зоровя і фізичну підготовленість жінок похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури» (фізична культура і спорт)*. 2019. № 10(118). С. 101–106.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ПЕРВИННІ ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Подгорняк І., Футорний С., Маслова О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Глобальна криза громадського здоров'я сьогодні тісно пов'язана з пандемією фізичної інертності, яка визнана провідним чинником розвитку неінфекційних захворювань [1, 2]. Понад 80% підлітків та значна частка дорослого населення у розвинених країнах не дотримуються мінімальних рекомендацій щодо рухової активності [1, 3]. У цьому контексті фізична культура та спорт трансформуються з інструментів особистого вдосконалення у стратегічні ресурси державної політики, спрямовані на зниження навантаження на систему охорони здоров'я та побудову життєстійкості популяції в умовах сучасних викликів [4, 7].

Мета дослідження – науково обґрунтувати роль фізичної культури та спорту як первинних елементів системи громадського здоров'я через аналіз глобальних епідеміологічних трендів фізичної активності та їхнього впливу на показники медичного обслуговування.

Методи дослідження: системний аналіз та узагальнення даних 507 популяційних опитувань, що охоплюють 5–7 млн учасників; метод теоретичного моделювання динамічних ефектів спорту на сталий розвиток середовища; статистичний аналіз кореляцій між рівнями фізичної активності та частотою госпіталізацій.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз епідеміологічних даних свідчить про стійку негативну динаміку: глобальна поширеність недостатньої фізичної активності серед дорослого населення зросла з 23,4% у 2000 році до 31,3% у 2022 році [2]. Прогнозується, що за умови збереження поточних тенденцій до 2030 року рівень інертності сягне 34,7%, що ставить під загрозу виконання глобальних цілей ВООЗ [2] (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні показники глобальних трендів фізичної активності та її впливу на систему громадського здоров'я

Показник / Категорія	Значення	Наукове обґрунтування та ризики
Глобальна інертність (2022)	31.3% (95% ДІ 24.9–38.1) [2]	Критичний фактор ризику неінфекційних патологій [1, 2]
Гендерний розрив (інертність)	Жінки: 33.8% > Чоловіки: 28.7% [2]	Потреба у гендерно-орієнтованих превентивних програмах [2]
Регіональні піки (Asia Pacific)	48.0% [2]	Пряма залежність від темпів урбанізації та сидячої праці [2]
Зв'язок із госпіталізацією	ОР $\approx$ 1.5–2.0 для неактивних [6]	Підвищення частоти візитів до лікарів та тривалості лікування [6]
Економічний ефект	Позитивна динаміка ROI [4, 5]	Інвестиції у спорт знижують витрати на систему громадського здоров'я [5, 8]

Рухова активність діє як комплексний мультифункціональний модулятор громадського здоров'я. На соматичному рівні виконання мінімальних рекомендацій (150 хв помірної активності на тиждень) дозволяє суттєво знизити ризики ішемічного інсульту, цукрового діабету 2-го типу та метаболічного синдрому [1, 3]. Встановлено, що спорт є первинним превентивним засобом, ефективність якого у розрізі популяційного здоров'я перевершує багато фармакологічних інтервенцій [1, 7].

Окрему увагу приділено аналізу використання медичних послуг. Доведено, що фізично інертні особи не лише частіше звертаються за медичною допомогою, а й потребують значно більших ресурсів системи охорони здоров'я порівняно з активними однолітками [6]. Фахівці зі спортивної медицини та атлетичної підготовки виступають ключовими агентами

громадського здоров'я, здійснюючи епідеміологічний нагляд та впроваджуючи стратегії профілактики травматизму безпосередньо у громадах [8]. Позитивна кореляція між видатками на спорт та показниками сталого розвитку навколишнього середовища вказує на те, що фізична культура є драйвером екологічного та соціального добробуту [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Обґрунтовано, що фізична культура є незамінним первинним елементом системи громадського здоров'я, оскільки її дефіцит є прямою причиною зростання популяційних ризиків хронічних захворювань та економічного навантаження на медицину.

Виявлена гендерна та регіональна нерівність у рівнях активності диктує необхідність розробки локальних інклюзивних стратегій, орієнтованих на створення безпечного та доступного фізкультурного простору.

Встановлено, що інтеграція фахівців спортивної галузі у систему громадського здоров'я дозволяє ефективніше реалізовувати програми первинної профілактики та зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у: оцінці ефективності цифрових екосистем (гаджетів та мобільних додатків) для залучення інертних груп населення до регулярної активності; дослідженні впливу міської спортивної інфраструктури («зелених зон») на ментальне здоров'я мешканців мегаполісів; розробці методології розрахунку економічного ефекту від впровадження обов'язкових фізкультурних пауз у корпоративному секторі як елемента охорони праці.

Список використаних джерел.

1. Wairimu H. K. The Impact of Physical Activity on Public Health. *Eurasian Experiment Journal of Biological Sciences*. 2024. Vol. 5. No 2. P. 1–4. URL: <https://www.eejournals.org>
2. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants / T. Strain et al. *The lancet global health*. 2024. URL: [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(24)00150-5)
3. Physical activity and public health / W. L. Haskell et al. *Medicine & science in sports & exercise*. 2007. Vol. 39, no. 8. P. 1423–1434. URL: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
4. Sutton Data – Welcome to Data.Sutton. URL: http://data.sutton.gov.uk/wp-content/uploads/2023/04/5a.-Public-Health-Annual-Report-Physical-Activity-2022_23.pdf
5. Dynamic effects of sports and physical activities and public health spending on sustainable environmental performance? New evidence from 50 U.S. states / C. Wang et al. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*. 2022. P. 1–17. URL: <https://doi.org/10.1080/1331677x.2021.2016464>
6. The association of physical activity with health indices and healthcare utilization / A. Keremi et al. *Sci*. 2026. Vol. 8, no. 1. P. 23. URL: <https://doi.org/10.3390/sci8010023>
7. Abdullah M. R. The importance of sports for public health. *International journal of health, medicine, and sports*. 2023. Vol. 1, no. 4. P. 25–28. URL: <https://doi.org/10.46336/ijhms.v1i4.20>
8. Hoffman M. A., Johnson S. T., Norcross M. F. The intersection of athletic training and public health. *Journal of athletic training*. 2019. Vol. 54, no. 2. P. 121. URL: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-54-02>

ОНЛАЙН МОНІТОРИНГ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Стронська Є., Федорченко М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В умовах сьогодення питання психосоціального та фізичного відновлення ветеранів війни набуває особливої актуальності. Участь у бойових діях часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та супутніх (коморбідних) станів, таких як депресія і підвищена тривожність. Фізкультурно-оздоровча діяльність чинить виразний позитивний вплив на психоемоційний стан особистості, зокрема сприяє зниженню рівня гіперзбудливості [1]. Водночас об'єктивна оцінка її ефективності потребує застосування валідного та надійного інструментарію дослідження.

З огляду на поширену серед ветеранів стигматизацію звернень по психологічну допомогу, процес збору первинних емпіричних даних щодо їхнього психоемоційного стану, актуальних потреб і бар'єрів до залучення у фізкультурно-оздоровчу діяльність доцільно здійснювати із застосуванням дистанційних соціологічних методів. Зокрема, використання онлайн-опитувальників забезпечує належний рівень психологічного комфорту респондентів, зручність участі та гарантує повну анонімність, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Мета – обґрунтувати вибір і структуру комплексної батареї тестів для онлайн-моніторингу психоемоційного стану та якості життя ветеранів війни (зокрема, скринінгу проявів ПТСР) у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах фітнес-центрів та парків активного дозвілля.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (онлайн-анкетування). Для забезпечення анонімності, конфіденційності та зручності респондентів було розроблено комплексний онлайн-опитувальник на платформі Google Forms. Інструмент структуровано на логічні блоки: інформована згода, збір соціально-демографічних даних та безпосередньо батарея психометричних шкал. Орієнтовний час самостійного заповнення форми становить 15-20 хвилин, що запобігає перевтомі респондентів.

Результати. Основним інструментом збору емпіричних даних було спеціально розроблене анкетування, спрямоване на фіксацію суб'єктивної оцінки респондентами власного психоемоційного стану. Використання цього інструменту забезпечило отримання стандартизованих кількісних показників, придатних для подальшої статистичної обробки та здійснення порівняльного аналізу динаміки змін за принципом «до» і «після» впровадження авторської комплексної фізкультурно-оздоровчої програми.

Анкета структурно включає батарею з п'яти стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих до формату самостійного заповнення. Такий підхід забезпечує уніфікацію процедур збору даних, підвищує їхню надійність і валідність, а також мінімізує вплив дослідника на результати опитування.

1. Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF) — головний інструмент оцінки загального благополуччя (26 питань). Дозволяє отримати інтегральну оцінку впливу програми на фізичне та психологічне здоров'я, соціальні відносини і навколишнє середовище [5].

2. Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) — 9-пунктна шкала для оцінки вираженості симптомів депресії за останні два тижні [4]. Цей тест є необхідним для виявлення поширених коморбідних розладів, що безпосередньо впливають на мотивацію ветеранів до занять.

3. Шкала генералізованого тривожного розладу (GAD-7) — 7-пунктний опитувальник для оцінки симптомів тривоги, який у комплексі з PHQ-9 дозволяє отримати повну картину афективного стану респондента.

4. Контрольний список ПТСР для DSM-5 (PCL-5) — прицільний діагностичний інструмент (20 симптомів), що відповідає критеріям DSM-5 [2]. Дозволяє оцінити сумарний бал вираженості симптомів ПТСР для моніторингу їхньої динаміки.

5. Міссісіпська шкала (бойова версія) (M-PTSD) — 35-пунктний опитувальник для перехресної валідації даних. Розроблений спеціально для ветеранів з метою оцінки симптомів, пов'язаних виключно з бойовим досвідом [3].

Поєднання загального діагностичного інструменту (PCL-5) зі специфічним бойовим (M-PTSD) суттєво посилює надійність результатів та дозволяє отримати глибоку картину впливу бойової травми.

Для практичної апробації інструментарію проведено первинний зріз у цільовій групі ветеранів, що дозволило визначити базовий рівень психоемоційних проявів. Скринінг за PHQ-9 та GAD-7 зафіксував легкий рівень депресивності — 24,7% (6,67 бала) та тривожності — 31,7% (6,67 бала), з індивідуальним піком занепокоєння до 42,9% (9 балів). Оцінка симптомів ПТСР за шкалою PCL-5 склала в середньому 16,25% (13,0 бала) з максимальним показником 22,5% (18,0 бала), що послідовно корелює з даними Міссісіпської шкали (M-PTSD).

Водночас загальна якість життя за стандартизованою шкалою BOO3 (WHOQOL-BREF) у відсотковому еквіваленті оцінюється учасниками високо (75,0–100,0%), проте задоволеність соматичним здоров'ям просідає до 50,0–75,0%, що відображає фізичний дискомфорт та потребу в руховій реабілітації. Отримані емпіричні дані доводять високу чутливість розробленої батареї тестів та слугують вихідним маркером (baseline) для оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчої програми.

Висновки. Сформована онлайн-батарея методик є комплексним і валідним інструментом моніторингу динаміки симптомів ПТСР (PCL-5 [2], M-PTSD [3]), коморбідних станів (PHQ-9 [4], GAD-7) та якості життя (WHOQOL-BREF [5]). Первинна апробація підтвердила її чутливість, виявивши легкі депресивно-тривожні прояви комбатантів на тлі соматичного дискомфорту. Використання цифрової платформи мінімізує психологічний бар'єр респондентів, підвищуючи достовірність даних для об'єктивної оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих програм.

Список використаних джерел.

1. Кашуба В., Крикун Ю., Стронська Є., Бондаренко Ю. Передумови розробки комплексної програми фізкультурно-оздоровчих занять для ветеранів війни в умовах фітнес-центру та парках активного дозвілля. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. 2025. Вип. 20 (39). С. 56–64. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-56-66](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-56-66)
2. Blevins C. A., Weathers F. W., Davis M. T. [et al.]. The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*. 2015. Vol. 28, Iss. 6. P. 489–498. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22059>
3. Keane T. M., Caddell J. M., Taylor K. L. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56, Iss. 1. P. 85–90. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.56.1.85>
4. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16, Iss. 9. P. 606–613. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
5. Skevington S. M., Lotfy M., O'Connell K. A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*. 2004. Vol. 13, Iss. 2. P. 299–310. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>

СТРУКТУРА ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З СИНДРОМОМ «КОМП'ЮТЕРНОЇ ШИЇ» ТА FORWARD HEAD POSTURE

Червєн А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний етап розвитку кінезіології характеризується трансформацією підходів до профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату, що зумовлено зміною способу життя населення та зростанням ролі гіподинамії у формуванні соматичних дисфункцій [4].

Глобальна цифровізація та широке впровадження інформаційних технологій призвели до суттєвого збільшення тривалості перебування людини у вимушених статичних позах під час роботи за комп'ютером або смартфоном, що супроводжується формуванням нефізіологічних ергономічних положень тіла. У цьому контексті синдром «комп'ютерної шиї» (text neck) та forward head posture (FHP) розглядаються як одні з найбільш поширених функціональних розладів, що мають тенденцію до прогресування та хронізації.

Патогенетично зазначені стани пов'язані з порушенням біомеханічної рівноваги тіла, зміщенням центру маси голови у сагітальній площині, формуванням м'язово-тонічного дисбалансу та зниженням ефективності нейром'язового контролю, що призводить до перевантаження шийного відділу хребта та розвитку больового синдрому [3]. Подібні порушення доцільно розглядати також у контексті впливу ергономічного середовища як активного фактора формування функціонального стану опорно-рухового апарату [1].

Особливу наукову та практичну значущість проблема набуває у осіб другого періоду зрілого віку, для яких характерне поєднання вікових інволюційних змін, зниження адаптаційних можливостей організму та впливу несприятливих факторів професійної діяльності [1].

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних профілактично-корекційних стратегій, спрямованих на нормалізацію ергономічного положення тіла та функціонального стану опорно-рухового апарату.

Мета дослідження – охарактеризувати структуру профілактично-корекційної програми для осіб другого періоду зрілого віку з синдромом «комп'ютерної шиї» та Forward Head Posture.

Методи. Об'єктивність та валідність отриманих результатів забезпечено застосуванням методичного інструментарію, побудованого на принципах системного підходу. Теоретичний базис роботи сформовано шляхом критичного контент-аналізу фахової наукової літератури, що дозволило ретроспективно оцінити стан досліджуваної проблеми. Емпіричний контур дослідження інтегрував методи соціометричного опитування (анкетування) та педагогічного спостереження для верифікації суб'єктивних та об'єктивних показників стану респондентів. Особливу увагу приділено цифровій діагностиці біомеханічних параметрів: за допомогою фотограмметричного аналізу в середовищі мобільного додатку APECS AI було здійснено прецизійну оцінку ергономічної архітекτονіки тіла в умовах комп'ютеризованої діяльності. Завершальним етапом стала дескриптивна оцінка функціонального статусу організму через комплекс клініко-функціонального тестування, що забезпечило репрезентативність висновків щодо динаміки морфо-функціонального стану об'єктів дослідження.

Результати. Результати обстеження свідчать про високу поширеність нефізіологічних ергономічних положень тіла серед досліджуваного контингенту. У більшості респондентів виявлено forward head posture, протракцію плечового пояса та збільшення грудного кіфозу, що узгоджується з даними сучасних досліджень [3].

Водночас встановлено, що інтенсивність больового синдрому не завжди прямо корелює зі ступенем вираженості функціональних порушень, що вказує на багатофакторний характер проблеми та необхідність комплексного підходу до її вирішення.

На основі отриманих результатів було розроблено профілактично-корекційну програму для осіб другого періоду зрілого віку з синдромом «комп'ютерної шиї» та Forward Head Posture. Програма побудована на принципах комплексності, поетапності, індивідуалізації та міждисциплінарного підходу [2].

Запропонована профілактично-корекційна програма складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Ергономічна оптимізація робочого середовища: передбачає реконфігурацію параметрів робочого простору з метою мінімізації гравітаційного обтяження на сегменти шийного відділу хребта та досягнення біомеханічно нейтрального позиціонування осьового скелета.

2. Нейром'язова активація та корекція рухових патернів: реалізується через виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на активацію глибоких згиначів шиї, зміцнення м'язів міжлопаткової зони та стабілізаторів лопатки та розтягнення м'язів-антагоністів, що відповідає сучасним підходам до фізкультурно-спортивної реабілітації та спрямовано на покращення нейром'язового контролю і пропріоцептивної регуляції.

3. Поведінкова модифікація: включає впровадження мікропауз активного відпочинку упродовж робочого дня, підвищення рівня рухової активності як предиктора сталого функціонального відновлення та формування навичок постурального самоконтролю.

Реалізація програми передбачає диференційований підхід до досягнення тактичних (купірування больового синдрому, оптимізація амплітуди рухів) та стратегічних цілей (підвищення рівня функціональної спроможності та профілактика вторинних дисфункцій). Структурна логіка заходів дозволяє здійснити комплексну корекцію, що охоплює не лише нівелювання безпосередніх клінічних маркерів, а й трансформацію базових механізмів генезису функціональних порушень у сталі патерни здоров'язбереження.

Висновки. Синдром «комп'ютерної шиї» та forward head posture є поширеними функціональними порушеннями, що формуються під впливом сучасного способу життя та ергономічних факторів [4]. Ефективна профілактика та корекція зазначених порушень потребує комплексного підходу, що поєднує ергономічну оптимізацію, фізичні вправи та зміну поведінкових факторів. Розроблена профілактично-корекційна програма може бути ефективно використана у практичній діяльності фахівців з кінезіології як структурована модель профілактично-корекційного впливу.

Список використаних джерел.

1. Демьохін Д. Ю., Колос М. А., Бичук О. І. Інноваційні оздоровчі технології у системі ергономічного забезпечення життєдіяльності людини. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18615044>
2. Чередніченко П. П., Ткаченко Д. О. Ефективність застосування програми терапії та реабілітації осіб із неспецифічним больовим синдромом у шийному відділі хребта. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 257-266. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.37>
3. Bhende R., Shinde S., Jain P. Effect of Integrated Postural Training in Individuals with Text Neck Syndrome. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2024. № 34(108). С. 10-19. DOI: 10.5604/01.3001.0054.6840.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.