

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2025:
досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXVIII Всеукраїнська щорічна науково-практична
конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

10-14 листопада 2025 року

Миколаїв – 2025

Могилянські читання – 2025 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти: XXVIII Всеукр. наук.-практ. конф.: тези доповідей, Миколаїв, 10–14 листопада 2025 року / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 104 с.

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.015.132:615.9 (477)

Біла А. А.,
*старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

АНАЛІЗ ВИЯВЛЕНИХ НАЦІОНАЛЬНИМ АНТИДОПІНГОВИМ ЦЕНТРОМ УКРАЇНИ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН ПРИ ВІДБОРІ ДОПІНГ-ПРОБ У СПОРТСМЕНІВ

Постановка проблеми. Допінг у спорті залишається складною та багатогранною проблемою, що потребує всебічного й скоординованого підходу для її подолання. Це питання є актуальним як на міжнародному рівні, так і для української спортивної спільноти. Під допінгом розуміють застосування заборонених речовин або методів з метою штучного покращення спортивних результатів. Така практика викликає серйозні етичні, моральні та медичні питання, ставлячи під загрозу здоров'я спортсменів та чесність спортивної конкуренції [1]. Так, допінгові порушення є найтипівішими та найсуворіше регульованими правопорушеннями у спорті, що охоплюють норми декількох правових сфер [4].

Зокрема, серед досягнень в антидопінговому контролі варто відзначити розробку та затвердження Стратегії розвитку Національного антидопінгового центру (НАДЦ) до 2028 року, яку було розроблено спільно з канадським проєктом SURGe («Супровід урядових реформ в Україні»). Ця Стратегія окреслює ключові пріоритети на майбутнє: удосконалення системи тестування, розширення освітніх ініціатив, зміцнення міжнародного співробітництва та впровадження цифрових рішень [3, 5].

Слід наголосити, що проблема допінгу не обмежується лише професійним спортом — вона дедалі частіше трапляється серед початківців та аматорів, що свідчить про її глибину та широку поширеність [1].

Мета дослідження: проаналізувати поширеність та типи заборонених речовин/методів виявлених у допінг-пробах спортсменів за 2023 та 2024 роки та проаналізувати динаміку порушень.

Виклад основного матеріалу. Для аналізу динаміки виявлених Національним антидопінговим центром України заборонених речовин і

методів в спортсменів у 2023 та 2024 роках було використано річні звіти НАДЦ за відповідні роки. Згідно аналізу рис. 1. було визначено, що в 2023 році у спортсменів зафіксовано 10 випадків заборонених речовин класу *S1 Анаболічні агенти*, 6 випадків – *S4 Гормони та модулятори метаболізму*, 3 випадки – *M1 Заборонені методи (маніпуляції з кров'ю та її компонентами)*, 2 випадки – *S6 Стимулятори*, 2 випадки – *S2 Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики* та 1 випадок – *S5 Діуретики та маскуючі агенти*. Разом з тим, спираючись на рис. 1, у 2024 році в спортсменів було виявлено 7 випадків заборонених речовин класу *S1 Анаболічні агенти*, 6 випадків – *S4 Гормони та модулятори метаболізму*, 2 випадки – *S6 Стимулятори*, 2 випадки – *S2 Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики* та 4 випадки – *S5 Діуретики та маскуючі агенти*. Загалом у 2024 році спостерігалось незначне зменшення кількості виявлених анаболічних агентів, але кількість діуретиків та маскуючих агентів навіть збільшили частоту. Також слід зазначити, що представників класу *Заборонені методи* взагалі не було виявлено.

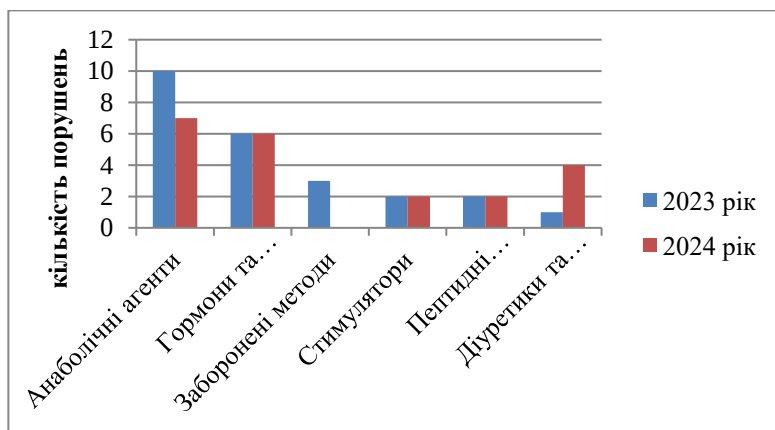


Рис. 1. Динаміка виявлених НАДЦ заборонених речовин і методів у спортсменів у 2023 та 2024 роках

Джерело: сформовано автором на основі [2,3]

Зокрема, у таблиці 1 представлено заборонені речовини відповідних класів, які було виявлено у спортсменів при відборі допінг-проб в 2023 році та 2024 році. Так, в організмі спостерігалися заборонені речовини класу *S1 Анаболічні агенти* – *Дростанол*, *Остарин*, *Дегідрометилтестостерон*, *Кломіфен* (2023 рік) та *Метилтестостерон*,

Станозолол, Енобосарм, Болденон, Дростанолон (2024 рік); речовини класу S2 Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики – *Еритропоетин (ЕРО)* (2023 рік) та *Еритропоетин (ЕПО)*, *Ібутаморен* (2024 рік); заборонені класу S4 Гормони та модулятори метаболізму – *Мельдоніум, Триметазидин, Аримістан* (2023 рік) та *Триметазидин, Мельдоній, Ібутаморен, Кломіфен, Летрозол* (2024 рік); речовини класу S5 Діуретики та маскуючі агенти – *Фурасемід* (2023 рік) та *Фуросемід, Гідрохлоротіазид, Торасемід* (2024 рік); заборонені речовини класу S6 Стимулятори – *1,4-диметилпентиламін* (2023 рік) та *1,4-диметилпентиламін, Октодрин* (2024 рік).

Таблиця 1.

Виявлені заборонені речовини та методи в допінг-пробах спортсменів (2023–2024)

Період	Клас	Представники класу
2023	S1 Анаболічні агенти	<i>Дростанол, Остарин, Дегідрометил-тестостерон, Кломіфен</i>
	S2 Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики	<i>Еритропоетин (ЕРО)</i>
	S4 Гормони та модулятори метаболізму	<i>Мельдоніум, Триметазидин, Аримістан</i>
	S5 Діуретики та маскуючі агенти	<i>Фурасемід</i>
	S6 Стимулятори	<i>1,4-диметилпентиламін</i>
2024	S1 Анаболічні агенти	<i>Метилтестостерон, Станозолол, Енобосарм, Болденон, Дростанолон</i>
	S2 Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики	<i>Еритропоетин (ЕПО), Ібутаморен</i>
	S4 Гормони та модулятори метаболізму	<i>Триметазидин, Мельдоній, Ібутаморен, Кломіфен, Летрозол</i>
	S5 Діуретики та маскуючі агенти	<i>Фуросемід, Гідрохлоротіазид, Торасемід</i>
	S6 Стимулятори	<i>1,4-диметилпентиламін, Октодрин</i>

Джерело: сформовано автором на основі [2,3]

Висновки. Згідно аналізу звітів Національного антидопінгового центру України (2023-2024) щодо виявлених заборонених речовин і методів у допінг-пробах спортсменів та моніторингу динаміки цих порушень було зроблено такі висновки:

- допінг залишається актуальною проблемою українського спорту, що потребує постійного моніторингу, профілактики та жорсткого контролю на всіх рівнях – від аматорського до професійного;
- найчастіше виявленими забороненими речовинами є представники класу «Анаболічні агенти», «Гормони та модулятори метаболізму», «Стимулятори», «Пептидні гормони, фактори росту, подібні речовини та міметики» та «Діуретики та маскуючі агенти», що узгоджується з глобальними тенденціями в допінг-порушеннях;
- необхідно впроваджувати комплексні заходи профілактики, посилення контролю й освітніх кампаній для спортсменів та тренерів.

Література

1. Мельніков А. В., Шинкарук В.О., Жиров Д.В. Допінг та його вплив на спортивну конкурентоспроможність. *Південноукраїнські мистецькі студії*. 2024. Вип. 1(4). С. 34-37.
2. Річний звіт 2023 НАДЦ України. *Національний антидопінговий центр України* : вебсайт. URL: https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/Zvity/Report-UKR_2023.pdf
3. Річний звіт 2024 НАДЦ України. *Національний антидопінговий центр України* : вебсайт. URL: <https://nadc.gov.ua/storage/app/sites/1/docs/Zvity/%D0%97%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8%202024/nadts-2024-2.pdf>
4. Самошкін В., Мелешко В., Гвоздак А., Яковенко А. Допінг в спорті та шляхи протидії порушенням антидопінгового законодавства. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 142-154.
5. Шлях до чесної гри: презентовано Стратегію розвитку НАДЦ до 2028 року. *Національний антидопінговий центр України* : вебсайт. URL: <https://nadc.gov.ua/events/shshliakh-do-chesnoi-hry-prezentovano-stratehiiu-rozvytku-nadts-do-2028-roku>

Бондаренко І.Г.,
*канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри олімпійського
та професійного спорту,*
Бондаренко О.А.,
*старший викладач кафедри базової
загальної та фізичної підготовки
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ДИСЦИПЛІН З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Веслування на байдарках і каное є одним із провідних видів олімпійського спорту, який поєднує високі вимоги до фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів. У сучасних умовах розвитку спорту в Україні ця дисципліна зазнає суттєвих змін, що зумовлені оновленням правил змагань, удосконаленням системи тренувань, застосуванням інноваційних технологій контролю підготовки спортсменів та підвищенням ролі наукового супроводу.

Розвиток веслування на байдарках і каное у світі характеризується зростанням конкуренції, впровадженням аналітичних та біомеханічних систем оцінки техніки веслування, а також використанням цифрових технологій для моніторингу навантаження. Міжнародна федерація каное у 2025 році ухвалила оновлену редакцію Правил проведення змагань з веслування на байдарках і каное, де акцент зроблено на забезпеченні рівних умов для спортсменів, оптимізації формату стартів та скороченні перерв між заїздами. Це підвищує динаміку проведення змагань і наближає їх до стандартів сучасного медіаформату.

Міжнародна федерація каное організовує Всесвітні ігри з веслування на каное – новий захід, який продемонструє весь спектр веслування на каное. Об'єднавши всі 10 дисциплін на одній світовій арені, включаючи олімпійські формати: веслування на байдарках і каное спринт, веслувальний слалом, каяк-кросу, а також параканое, каное-марафон, швидкісний спуск, океанські перегони, каное-поло, каное-фрістайл, веслування на драгонботах та веслування стоячи, Всесвітні ігри з веслування стануть святом води, спорту та культури. Захід має на меті забезпечити високу туристичну, культурну та медійну привабливість для партнерів-організаторів, водночас позиціонуючи веслування як лідера у сфері сталого розвитку, безпеки та соціальної відповідальності. Передбачається, що проведення Всесвітніх ігор з веслування сприятиме

безпрецедентному міжнародному визнанню цього виду спорту, позиціонуючи місто-організатор як перше у світі «Міжнародне місце для веслування». Програма Ігор включатиме загальноміський фестиваль, спрямований на втілення духу інклюзивності, єдності та залучення місцевих громад до участі у спортивному святі. Міжнародна федерація каное запрошує національні федерації висловити зацікавленість у проведенні першого заходу та стати частиною нової сторінки в історії світового веслування [1].

Одним із ключових напрямів сучасного розвитку міжнародного спорту є забезпечення гендерної рівності та підвищення ролі жінок у тренерській та управлінській діяльності. У цьому контексті важливу роль відіграє програма «Жінки у спорті вищих досягнень» – ініціатива, спрямована на розширення представництва жінок-тренерів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Згідно з даними Міжнародної федерації каное, жінки наразі становлять лише близько 13 % тренерського складу на змаганнях найвищого рівня. Програма створена для зміни цієї тенденції шляхом розвитку лідерських компетентностей, наставництва та підтримки кар'єрного зростання жінок у спорті високих досягнень. У 2025 році до участі в програмі було обрано Єн-Тін Лю (Китайський Тайбей), Маджігене Сек (Сенегал) та Емілі Віллок (Нова Зеландія) — представниць веслування, які мають на меті підвищити рівень свого професійного лідерства та сприяти розвитку жінок у веслувальному спорті. Навчальна частина програми включає тижневий модуль в Університеті Гертфордширу (Велика Британія) та серію онлайн-сесій, які спрямовані на розвиток управлінських, комунікаційних і стратегічних навичок. Минулого року програму успішно завершили чотири представниці веслування: Вей-Хан Чен (Китайський Тайбей), Сара Тімеа Сепренї (Угорщина), Адріана Вальдеррама Моронес (Мексика) та Бріджитт Гартлі (Південна Африка). Таким чином, програма Жінки у спорті вищих досягнень» поступово формує глобальну спільноту жінок-лідерів, що представляють різні континенти та спортивні системи. Віцепрезидент Міжнародної федерації каное доктор Сесілія Фаріас підкреслює, що розширення участі жінок у тренерській діяльності є стратегічним кроком для досягнення гендерного паритету у спорті. На її думку, програма «Жінки у спорті вищих досягнень» є «ініціативою, спрямованою на зміну системи», яка має забезпечити більшу відкритість спорту до жінок – як до тренерів, так і до спортсменок, управлінців та лідерів. Таким чином, програма вищезазначена програма виступає ефективним інструментом інтеграції жінок у систему спортивного управління та тренерської діяльності. Її реалізація сприяє

підвищенню гендерного балансу у веслувальному спорті, розширенню можливостей для жінок-тренерів і формуванню нової культури лідерства, заснованої на принципах рівності, професіоналізму та інклюзивності [2].

Сучасний розвиток дисципліни «Океанські перегони на каное» в Азії набув нового імпульсу завдяки підготовці міжнародних технічних офіційних осіб, що є важливим кроком у зміцненні інституційної та професійної бази виду спорту. Під час чемпіонату Азії з океанського веслування на каное, який відбувся у вересні в місті Циндао (Китай), понад 350 спортсменів із 10 країн змагалися за нагороди, а паралельно було проведено триденний семінар. Програма семінару включала теоретичну частину, практичні заняття з ротацією учасників на ключових позиціях та завершальні іспити. У результаті 30 нових міжнародних технічних офіційних осіб успішно пройшли атестацію, що суттєво посилило кадровий потенціал дисципліни в азійському регіоні. Як зазначив голова Комітету з океанського веслування на каное Міжнародної федерації каное Маріан Сарбу, Азія має понад 27 років історії розвитку цього виду спорту, зокрема завдяки піонерам, серед яких пан Сакчай Атібодхі (Таїланд). Сьогодні регіон демонструє стрімке зростання інтересу до океанського веслування, що підтверджується як кількістю учасників міжнародних стартів, так і масштабами освітніх ініціатив у галузі спортивного менеджменту та суддівства. Таким чином, проведення чемпіонату та семінару для технічних офіційних осіб у Циндао стало важливим етапом у розбудові системи технічної підготовки кадрів і підвищенні рівня організації змагань з океанських перегонів на каное в Азії. Це сприятиме подальшій інтеграції регіону у світову структуру цього динамічного виду спорту [3].

Міжнародна федерація каное приділяє значну увагу питанням охорони довкілля та демонструє прихильність до реалізації принципів сталого розвитку під час організації спортивних заходів. У 2018 році започатковано власну програму сталого розвитку в Аугсбурзі (Німеччина), а вже у 2019 році продовжено її реалізацію на міжнародних змаганнях у Ла-Сеу (Іспанія) та Пітешті (Румунія), розвиваючи створену екологічну платформу. Крім того, Міжнародна федерація каное успішно співпрацює з Міжнародним олімпійським комітетом та Програмою ООН з навколишнього середовища у межах ініціативи, спрямованої на підвищення обізнаності щодо зростання проблеми забруднення водних екосистем пластиковими відходами [4].

Стратегічна ініціатива «Готові до майбутнього» Міжнародної федерації каное є прогресивною дорожньою картою, спрямованою на підтримку глобального розвитку веслувальних видів спорту. Ця

комплексна програма визначає практичні рекомендації у восьми ключових напрямках діяльності та має на меті вдосконалення системи управління спортом на засадах сталого розвитку – як у фінансовому, так і в екологічному аспектах. У межах програми окреслено сучасні виклики, зокрема вплив змін клімату, цифрову трансформацію, забезпечення прозорості та належного врядування, безпеку спортсменів, розвиток рекреаційних послуг і популяризацію веслувальних дисциплін у всьому світі. Етап «Еволюція програми «Готові до майбутнього» базується на досягненнях попереднього етапу реалізації (2022–2024 роки) і спрямований на забезпечення довгострокового успіху та сталого розвитку веслувального спорту і діяльності федерації. У період 2024–2026 років Міжнародна федерація каное проводить всебічний організаційний перегляд за п'ятьма пріоритетними напрямками: посилення адміністративної підтримки, удосконалення системи управління і прийняття рішень, модернізація моделі розвитку спорту, еволюція організації змагань та впровадження цифрових інновацій. Завершальним етапом цього процесу стане перезапуск федерації під новою назвою «Всесвітнє веслування», який планується оголосити на черговому конгресі у 2026 році [5].

Сучасна система підготовки спортсменів включає багаторічне планування тренувального процесу з урахуванням вікових і статевих особливостей, індивідуальної динаміки розвитку фізичних якостей, адаптаційних можливостей організму та вимог конкретної дисципліни (байдарка або каное, одномісна чи екіпажна човнова одиниця). Значна увага приділяється розвитку швидко-силових якостей, витривалості, координації, стабільності техніки гребка на високих темпах.

Важливим напрямом є моделювання змагальної діяльності, що дає змогу визначати оптимальні параметри темпу, довжини гребка, співвідношення часу роботи та відпочинку впродовж дистанції. Наукові дослідження останніх років доводять, що успішність змагальної діяльності у веслуванні значною мірою залежить від оптимізації техніко-тактичної моделі спортсмена, інтеграції даних відеоаналізу, GPS-трекінгу та показників пульсу. Такі інноваційні методи сприяють підвищенню точності оцінки стану спортсменів та дозволяють корегувати програму підготовки в реальному часі.

Висновки. Сучасний розвиток веслування на байдарках і каное характеризується комплексним підходом, що поєднує оновлення правил змагань, інноваційні технології тренувального процесу, удосконалення системи управління та підвищення ролі наукового супроводу спортивної діяльності.

Міжнародна федерація каное активно впроваджує стратегічні ініціативи, спрямовані на сталий розвиток виду спорту, зокрема програми «Готові до майбутнього» та «Еволюція програми «Готові до майбутнього», що забезпечують організаційне вдосконалення, цифровізацію та екологічну відповідальність спортивних заходів.

Запровадження Всесвітніх ігор з веслування є новим етапом глобальної інтеграції всіх дисциплін цього виду спорту, сприяє його популяризації, розвитку міжнародного партнерства та підвищенню туристичної й медійної привабливості веслування.

Особливу увагу в сучасній стратегії розвитку спорту приділено забезпеченню гендерної рівності та розширенню участі жінок у тренерській і управлінській діяльності, що відповідає світовим тенденціям формування інклюзивного спортивного середовища.

Підготовка міжнародних технічних офіційних осіб, зокрема у дисципліні «Океанські перегони на каное», сприяє підвищенню професійного рівня суддівського корпусу, якості організації змагань і розвитку веслування в азійському регіоні.

Застосування аналітичних, біомеханічних та цифрових технологій у тренувальному процесі дозволяє оптимізувати техніко-тактичні параметри діяльності спортсменів, що забезпечує підвищення ефективності підготовки та результативності виступів на міжнародній арені.

Упровадження науково обґрунтованих методів контролю та моделювання змагальної діяльності створює передумови для підвищення конкурентоспроможності українських веслувальників і подальшого розвитку цього виду спорту відповідно до світових стандартів.

Література

1. International Canoe Federation. News. World Paddle Games announced: New flagship event to unite all ICF disciplines. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: <https://www.canoeicf.com/news/world-paddle-games-announced-new-flagship-event-unite-all-icf-disciplines>

2. International Canoe Federation. News. Three female coaches join WISH programme to help change system. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: <https://www.canoeicf.com/news/three-female-coaches-join-wish-programme-help-change-system>

3. International Canoe Federation. News. Canoe Ocean Racing ITOs making waves in Asia. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: <https://www.canoeicf.com/news/canoe-ocean-racing-itos-making-waves-asia>

4. International Canoe Federation. Sustainability. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: / <https://www.canoeicf.com/sustainability>

5. International Canoe Federation. Governance. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: <https://www.canoeicf.com/governance#AnnualReviews>

УДК 796.011.3–056.26

Вербицький В.А.,
канд. істор. наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПАРАКАНОЕ: ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ТА РОЗВИТОК У 2025 РОЦІ

Параканое – це вид адаптивного спорту, який поєднує елементи класичного веслування на байдарках і каное з використанням спеціально адаптованого обладнання для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату. Ця дисципліна входить до програми Паралімпійських ігор з 2016 року, що стало значним кроком у визнанні веслування серед спортсменів з інвалідністю.

Упродовж останніх років параканое демонструє стрімкий розвиток. Зростає кількість країн-учасниць міжнародних змагань, розширюється географія Кубків світу, Чемпіонатів Європи та світу, удосконалюються тренувальні технології, система класифікації спортсменів та навчання фахівців для класифікаційних комісій. В діяльність параканое широко впроваджуються цифрові технології: створюються платформи для передачі та зберігання конфіденційних документів [1].

Міжнародний паралімпійський комітет підтвердив, що параканое буде одним із 22 видів спорту, які будуть змагатися на Паралімпійських іграх 2028 року. Міжнародний паралімпійський комітет підтвердив 10 медальних дисциплін у програмі Лос-Анджелеса 2028 року. На Іграх у Лос-Анджелесі буде розіграно медалі в шести видах змагань на байдарках та чотирьох – у класі ва'а. Загальна квота становитиме 100 спортсменів – по 50 чоловіків і жінок. Програма: чоловіки: KL1, KL2, KL3, VL2, VL3; жінки: KL1, KL2, KL3, VL2, VL3. Це рішення ухвалено після успіху Паралімпіади в Парижі 2024 року, де до програми було включено п'ять чоловічих і п'ять жіночих дисциплін, що зробило її найбільшою в історії параканое на Паралімпійських іграх. Отже, у

програмі Лос-Анджелеса 2028 передбачено по 5 класів для чоловіків і жінок [2].

Число після букв означає ступінь порушення рухових функцій (чим менше число – тим більші обмеження).

Байдарка (KL): спортсмен сидить, використовує дволопатеве весло:

- KL1 – спортсмени з дуже обмеженим контролем тулуба й ніг, використовують лише руки та плечі.

- KL2 – спортсмени мають частковий контроль тулуба, але не можуть ефективно використовувати ноги.

- KL3 – спортсмени мають повний контроль тулуба і частково користуються ногами.

Ва'а (VL): човен із аустрігером (додатковим бортом для стійкості), використовується однолопатеве весло:

- VL2 – обмежений контроль тулуба, відсутнє або часткове використання ніг.

- VL3 – контроль тулуба, часткове або повне використання ніг.

Послідовність у розвитку свідчить про глобальний характер параканое, адже на Паралімпійських іграх у Парижі 2024 року вперше представники всіх п'яти континентів здобули медалі. Серед численних історичних досягнень у Парижі – перемога алжирця Брахіма Гендоуза, який здобув золоту медаль у чоловічому класі KL3 – перше «золото» для африканського континенту в історії Ігор. Ще одним історичним здобутком стала бронзова медаль китайки Юн'юань Чжун у жіночому класі VL3 – перша медаль Китаю в цьому виді на Паралімпійських іграх. Кубок світу з веслування на байдарках і каное та параканое Міжнародної федерації каное, який відбувся у Познані (Польща), ознаменував повернення параканое більш ніж через вісім місяців після Паралімпійських ігор. Інтеграція параканое з веслуванням на байдарках і каное на змаганнях Міжнародної федерації каное не лише визнає високий рівень майстерності спортсменів з інвалідністю, але й сприяє підвищенню обізнаності та популярності цього виду спорту, особливо завдяки широкому телевізійному висвітленню. Ігри у Лос-Анджелесі 2028 року стануть четвертими поспіль Паралімпійськими іграми, у програмі яких буде представлено параканое – після успішних дебютів у Ріо-2016, Токіо-2020 та Парижі-2024 [2].

У 2025 році Міжнародна федерація каное затвердила оновлену редакцію Правил проведення змагань з параканое, спрямовану на підвищення рівня об'єктивності суддівства, безпеки спортсменів і прозорості класифікаційного процесу [3].

Для змагань з параканое на байдарках (KL) та ва'а (VL) встановлено офіційну дистанцію 200 м. Для марафонських змагань: 6,8 км – для

класів KL1 та VL1; 10,2 км – для класів KL2, VL2, KL3 та VL3 Ці дистанції можуть бути змінені відповідно до місць проведення змагань за згодою Комітету з параканое [3, с.28].

Формат змагань: у змаганнях повинно брати участь не менше трьох човнів, щоб провести заїзд. При необхідності, старт може бути проведений через рівні інтервали часу, якщо ширина водної доріжки або інші умови не дозволяють одночасний старт [3, с. 30].

Суттєві зміни стосуються класифікаційної системи спортсменів. Змагання проводяться за класами: KL1, KL2, KL3 (байдарка) та VL1, VL2, VL3 (ва'а). Класифікація спортсменів здійснюється відповідно до впливу їхнього порушення на здатність виконувати специфічні завдання та активності, характерні для цього виду спорту. Введено уточнені критерії для класів KL1–KL3 та VL1–VL3, які ґрунтуються на функціональній оцінці м'язової активності, стабільності корпусу та можливості контролювати човен. Це дозволяє мінімізувати суб'єктивність оцінювання та підвищити рівень чесної конкуренції [3].

Важливі зміни також торкнулися технічних вимог до човнів. Зокрема, визначено стандартизовані параметри сидіння, розташування опор для ніг і тулуба, що має забезпечити безпечне та комфортне положення спортсмена під час веслування. Уточнено правила стосовно ваги човнів і допустимих модифікацій для кожного класу. Човни повинні бути сконструйовані таким чином, щоб вони залишалися плавучими, коли наповнені водою. Будь-які стропи, що використовуються для з'єднання спортсмена з його човном чи спортсмена з його веслом, повинні бути типу «швидкого звільнення». Спортсмен повинен мати можливість активувати функцію «швидкого звільнення» без сторонньої допомоги. Від спортсмена можуть вимагати демонстрації перед змаганнями. Спортсмен повинен довести факт перекидання та самостійного виходу, надавши відео або демонстрацію на змаганнях за запитом. Усі методи кріплення ремнями повинні бути чітко зазначені в паспорті спорядження. Жодне кріплення ремнями без цього документа не дозволяється [3, с. 27].

Значна увага приділяється організації старту і фінішу. Автоматична система старту що схвалена і затверджена Міжнародною федерацією каное, обладнана гучномовцями на кожній стартовій позиції, є обов'язковою для всіх заїздів. На кожній позиції стартової лінії має бути відеосистема з камерою (відеомагнітофоном) із уповільненим повтором для контролю старту спортсменів на чемпіонатах світу та Паралімпійських іграх. Відео буде доступне лише для стартера. На чемпіонатах світу порядок прибуття човнів до фінішу визначатиметься за допомогою системи фотофінішу [3, с. 60].

Кожна національна федерація, що бере участь у Чемпіонаті світу з веслування на байдарках і каное, сплачує адміністративний збір для покриття транспортних витрат суддів-класифікаторів для проведення класифікації на Чемпіонаті світу. Вартість послуг становить: кількість членів команди: менше ніж 4 людей – 150 євро, менше 8 – 300 євро, менше 12 – 400 євро, 12 або більше – 500 євро [3, с. 59].

Нововведення 2025 року також стосуються удосконалення тренувального процесу. Міжнародна федерація каное рекомендує використовувати цифрові технології – відеоаналіз техніки гребка, сенсорні системи вимірювання сили та симетрії рухів, мобільні застосунки для моніторингу функціонального стану спортсменів. Такі підходи дають змогу адаптувати навантаження індивідуально, враховуючи рівень ураження, фізичну підготовленість і фази відновлення.

У рамках розвитку параканое в світі зростає роль молодіжних та освітніх програм. Міжнародна федерація каное спільно з національними федераціями проводить навчальні семінари для тренерів, лікарів і класифікаторів, розробляє методичні матеріали з підготовки спортсменів початкового рівня.

Україна посідає гідне місце серед країн, які розвивають параканое. Вітчизняні спортсмени представляють державу на чемпіонатах Європи та світу, а українські тренери беруть участь у міжнародних програмах підвищення кваліфікації. На базі національних спортивних центрів створюються умови для підготовки спортсменів різних рівнів кваліфікації, зокрема осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. Український спортсмен Владислав Єпіфанов здобув перемогу у чоловічих спринтах на каное-одиночці на дистанції 200 метрів серед представників класу VL3 на Паралімпійських іграх 2024 року в Парижі. Спортсмен вперше у своїй кар'єрі виборов золоту медаль Паралімпійських ігор, подолавши дистанцію з рекордним часом 47,49 секунди [4].

Наукові дослідження у сфері параканое спрямовані на вивчення біомеханіки гребка, енергетичного забезпечення змагальної діяльності, психофізіологічної підготовки спортсменів і впливу тренувальних навантажень на функціональний стан організму. Ці дані дозволяють оптимізувати тренувальний процес і підвищити ефективність реабілітаційних програм.

Висновки. Зміни у правилах ICF 2025 року спрямовані на подальше вдосконалення параканое як виду спорту та реабілітаційного засобу. Вони забезпечують більшу справедливість і прозорість класифікації, удосконалюють технічні стандарти та створюють умови для безпечного проведення змагань.

Подальший розвиток параканое передбачає інтеграцію науково-методичних підходів у систему підготовки спортсменів, модернізацію матеріально-технічної бази, розширення міжнародної співпраці та популяризацію цього виду спорту серед молоді з інвалідністю. Параканое стає не лише спортивною дисципліною, а й важливим інструментом соціальної інклюзії та реабілітації, що відповідає сучасним гуманістичним ідеалам спорту.

Література

1. Вербицький В., Бондаренко І. Сучасний розвиток адаптивного спорту: параканое, паравеслування. Мат-ли XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», 16-21 червня 2025 року (м. Миколаїв, Україна) : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 22-27
2. News. Paracanoe programme and quotas confirmed for LA28. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: <https://www.canoeicf.com/news/paracanoe-programme-and-quotas-confirmed-la28>
3. International Canoe Federation Paracanoe Competition Rules 2025. Taking effect from 1 January 2025. *International Canoe Federation (ICF)* : website. URL: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2025_icf_competition_rules_paracanoe_final.pdf
4. Шаховець Д. Український канойст Єпіфанов став чемпіоном Паралімпійських ігор 2024 року. *Українська правда від 8 вересня 2024 р.* : https://www.pravda.com.ua/eng/news/2024/09/08/7474006/?utm_source=chatgpt.com

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

Веселовський В. Д.,
аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту,
Харченко-Баранецька Л. Л.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

НОВІТНІ МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ ТА СПОРТСМЕНІВ: АНАЛІЗ ІННОВАЦІЙНИХ ІТ-ІНТЕГРОВАНИХ ПІДХОДІВ

У статті проаналізовано зміни у спортивній педагогіці, зумовлені інтенсивною інтеграцією інформаційних технологій (ІТ) у процес

підготовки спортсменів та професійного розвитку тренерів. Систематизовано інноваційні методи, що ґрунтуються на використанні носимих сенсорів для фізіологічного та біомеханічного моніторингу в реальному часі, імерсивних середовищ віртуальної реальності для розвитку когнітивних і тактичних навичок, а також відеоаналізу на базі штучного інтелекту для надання об'єктивного зворотного зв'язку. Обґрунтовано, що ці технології фундаментально трансформують роль сучасного тренера від традиційного інструктора до аналітика-діагноста, який повинен володіти компетенціями з інтерпретації даних та техно-педагогічної інтеграції. Аналіз також охоплює еволюцію системи освіти тренерів, наголошуючи на переході від дискретної моделі до парадигми безперервного навчання за сприяння спеціалізованих онлайн-платформ. У висновку підкреслено, що ефективність впровадження інновацій залежить від синергетичного поєднання технологічних можливостей з педагогічною майстерністю, психологічною інтуїцією та етичною відповідальністю тренера.

Ключові слова: *спортивна педагогіка, підготовка тренерів, інформаційні технології, носимі технології, віртуальна реальність, аналітика даних, відеоаналіз.*

Сучасний спорт вищих досягнень переживає епоху фундаментальних трансформацій, каталізатором яких є тотальна цифровізація всіх сфер суспільного життя. Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) перестали бути допоміжним інструментом і перетворилися на системоутворюючий фактор, що змінює саму філософію тренувального процесу та професійної підготовки тренерських кадрів. Відбувається незворотний зсув від традиційних, часто інтуїтивних, методів до науково обґрунтованої, керованої даними практики. Ця технологічна революція висуває нові вимоги як до спортсменів, так і до тренерів, актуалізуючи потребу в аналізі, систематизації та впровадженні новітніх ІТ-інтегрованих підходів. Метою даної статті є комплексний аналіз інноваційних методів підготовки спортсменів та тренерів, що базуються на використанні сучасних інформаційних технологій.

Аналіз сучасної спортивної практики дозволяє виділити три ключові напрями технологічної інтеграції, що радикально змінюють підходи до тренувань.

1. Носимі технології (Wearables). Носимі сенсори, такі як GPS-трекери, акселерометри, гіроскопи та монітори серцевого ритму, стали невід'ємною частиною екіпірування сучасного атлета. Ці пристрої

забезпечують безперервний моніторинг біомеханічних та фізіологічних параметрів у реальному часі, збираючи дані про швидкість, дистанцію, прискорення, навантаження, частоту серцевих скорочень, температуру тіла та якість сну. Аналіз цих даних дозволяє тренерам об'єктивно оцінювати внутрішнє та зовнішнє навантаження, персоналізувати тренувальні програми, оптимізувати співвідношення навантаження та відпочинку, а також своєчасно виявляти ознаки перевтоми, що значно знижує ризик травматизму.

2. Імерсивні технології (VR/AR). Віртуальна (VR) та доповнена (AR) реальність відкривають безпрецедентні можливості для розвитку когнітивних та тактичних навичок спортсменів. Імерсивні середовища дозволяють моделювати змагальні ситуації будь-якої складності, забезпечуючи безпечне та багаторазове відпрацювання тактичних рішень, покращення часу реакції та прийняття рішень в умовах стресу. Дослідження доводять, що VR-тренування часто перевершують за ефективністю традиційні методи, сприяючи кращому засвоєнню рухових навичок та їхньому перенесенню в реальні змагальні умови. Наприклад, VR-симуляції успішно використовуються для покращення точності кидків у баскетболі та розвитку навичок прийняття рішень у футболістів.

3. Відеоаналіз на базі штучного інтелекту (AI). Сучасні програмні платформи, підсилені штучним інтелектом, автоматизують процес аналізу відеозаписів тренувань та змагань. AI-алгоритми здатні розпізнавати та аналізувати біомеханіку рухів, тактичні схеми, патерни поведінки гравців та ефективність ігрових комбінацій. Це надає тренеру та спортсмену об'єктивний, деталізований візуальний зворотний зв'язок, що значно прискорює процес корекції помилок та вдосконалення техніки. Крім того, відеоаналіз є потужним інструментом для вивчення стратегії суперників, виявлення їхніх сильних та слабких сторін для розробки ефективного плану на гру.

Впровадження ІТ неминуче призводить до трансформації ролі тренера. З традиційного інструктора та наставника він перетворюється на аналітика-діагноста. Величезні масиви даних, що генеруються технологіями, вимагають від фахівця нових компетенцій: уміння інтерпретувати статистичні показники, виявляти закономірності та перетворювати "сухі" дані на ефективні педагогічні рішення та індивідуалізовані тренувальні завдання.

Ця нова реальність кардинально змінює підходи до професійної підготовки тренерських кадрів. Дискретна модель освіти, що завершується отриманням диплома, стає недостатньою. На зміну їй приходить парадигма безперервного навчання (lifelong learning), реалізація якої стала можливою завдяки розвитку освітніх онлайн-

платформ та спеціалізованих цифрових ресурсів. Такі платформи пропонують тренерам гнучкість, доступність та широкий вибір курсів для підвищення кваліфікації, дозволяючи поєднувати професійну діяльність з постійним навчанням. Вони стають джерелом нових ідей, методик та інструментів, забезпечуючи якісну безперервну освіту протягом усієї кар'єри.

Незважаючи на доведену ефективність, широке впровадження технологічних інновацій у спорті стикається з низкою викликів. Серед них – висока вартість обладнання та програмного забезпечення, проблема "інформаційного перевантаження" тренерів, які не завжди готові до обробки великих обсягів даних, та складні етичні питання, пов'язані з конфіденційністю та власністю персональних даних спортсменів.

Майбутнє спорту вищих досягнень та якісної підготовки тренерів полягає не в заміні людської експертизи технологіями, а в їхній синергетичній інтеграції. Найвищий рівень професіоналізму сучасного тренера проявляється у здатності гармонійно поєднувати об'єктивні дані, отримані за допомогою ІТ, з глибоким розумінням психології спортсмена, педагогічною інтуїцією та вмінням вибудовувати ефективну міжособистісну комунікацію. Система підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів повинна бути спрямована на формування саме таких інтегрованих техно-педагогічних компетенцій, що забезпечить цілісний, ефективний та людиноцентрований підхід до тренувального процесу в епоху цифрових технологій.

Література

1. Boguslavskaya, V., Balakhtin, D., & Gubar, I. (2024). Innovatsiini zasoby teoretychnoi pidhotovky (na prykladi vesluvan'nia) [Innovative tools of theoretical training (on the example of rowing)]. ResearchGate. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/382247220_INNOVACIJNI_ZASOBI_TEORETICNOI_PIDGOTOVKI_NA_PRIKLADI_VESLUVA_NNAINNOVATIVE_TOOLS_OF_THEORETICAL_TRAINING_ON_THE_EXAMPLE_OF_ROWING [in Ukrainian].
2. Dirican, C. (2024). Wearable technology: Enhancing performance and monitoring health metrics in elite sports. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 97. Retrieved from: <https://rimcafd.com/menuscript/index.php/rimcafd/article/download/2508/932>
3. Geurts, S. H. M., van der Zanden, M. A. J., & Slegers, K. (2023). A systematic review of the potential of virtual reality for enhancing sports

performance. PLoS ONE, 18(11), e0293159. Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10622803/>

4. Kinexon Sports. (n.d.). What sports data analytics can tell a coach. kinexon-sports.com. Retrieved from: <https://kinexon-sports.com/blog/sports-data-analytics/>

5. Oxagile. (2024). Make the most of video analysis in sport to revamp athlete performance. oxagile.com. Retrieved from: <https://www.oxagile.com/article/make-the-most-of-video-analysis-in-sport-to-revamp-athlete-performance/>

6. Sáez de Ocariz, U., & Lavega-Burgués, P. (2022). Online training of sports coaches: Bibliographic review. Apunts. Educación Física y Deportes, 147, (pp. 57-68). Retrieved from: <https://revista-apunts.com/en/online-training-of-sports-coaches-bibliographic-review/>

7. U.S. Department of Education, Office of Planning, Evaluation, and Policy Development. (2010). Evaluation of evidence-based practices in online learning: A meta-analysis and review of online learning studies. ed.gov. Retrieved from: https://www.sri.com/wp-content/uploads/2021/12/effectiveness_of_online_and_blended_learning.pdf

8. Nosymi prystroi dlia monitorynhu zdorov'ia: yak tekhnolohii zminiuiut pidkhiid do profilaktyky zakhvoriuvan. ukr-med.net. Retrieved from: <https://ukr-med.net/nosymi-prystroyi-dlya-monitoryngu-zdorov'ya-yak-tehnologiyi-zmynuyut-pidkhiid-do-profilaktyky-zahvoryuvan/> [in Ukrainian].

9. Informatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoi kultury ta sportu [Information technologies in the system of physical culture and sports]. obrii.org.ua. Retrieved from: http://obrii.org.ua/usec/storage/article/112_375.pdf [in Ukrainian].

10. Pidvyshchennia kvalifikatsii pratsivnykiv haluzi fizychnoi kultury i sportu [Advanced training of workers in the field of physical culture and sports]. cuesc.org.ua. Retrieved from: https://cuesc.org.ua/images/informlist/advanced_training_phys_ed_%D0%905_%D0%94%D0%A0%D0%A3%D0%9A%20_.pdf [in Ukrainian].

11. Wright, R., Hogai, S., & Grodzinsky, A. (2016). Wearable Performance Devices in Sports Medicine. Sports Health, 8(1), (pp. 13-17). Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4702159/>

12. Heikenfeld, J., Jajack, A., Rogers, J., et al. (2019). The Translational Science of Wearable Sensors for Real-Time Health Monitoring. Nature Biotechnology, 37(4), (pp. 37-43). Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6662809/>

13. Acar, H., & Ozturk, M. (2023). Wearable Technology in Sports: A Comprehensive Review. Applied Sciences, 13(18), 10399. Retrieved from: <https://www.mdpi.com/2076-3417/13/18/10399>

14. Khan, Y., & Al-Jumaily, A. (2024). Wearable Technology for Biomechanical Analysis in Sports. *Sensors*, 24(11), 3568. Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11151756/>

15. Farley, O. J., & Abbott, A. (2019). Virtual reality in sports coaching: skill acquisition and application to surfing: A review. *ResearchGate*. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/334789304_Virtual_reality_in_sports_coaching_skill_acquisition_and_application_to_surfing_A_review

УДК 796.01:316.7:355.01

Глух Г. О.,

*аспірант кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,*

Вербицький В. А.,

*канд. іст. наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.*

ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУСПІЛЬСТВІ: ВІД СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ДО ІНСТРУМЕНТУ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність. Збройна агресія проти України спричинила глибокі соціальні, економічні та інфраструктурні зміни, що безпосередньо вплинули на систему фізичної культури і спорту, рівень фізичної активності населення та психофізичний стан громадян. Фізична культура традиційно розглядалася як інструмент формування здорової нації, проте раніше пріоритет надавалися переважно спортивним результатам і розвитку змагального спорту. В умовах війни пріоритети трансформуються: на перший план виходять заходи зі збереження та підтримки національного здоров'я, психофізичної стійкості та адаптації населення до кризових умов [1].

Історичний контекст. Упродовж попередніх десятиліть фізична культура в Україні зазнавала етапів реформування з орієнтацією на європейські стандарти. У періоди суспільних викликів, зокрема під час пандемії COVID-19 та повномасштабної війни, значення фізичної культури як соціально-оздоровчого інструменту посилюється; аналогічні процеси фіксувалися й у країнах ЄС, де фізична активність

застосовувалася як елемент підтримки громадського здоров'я та психосоціальної стійкості [2].

Мета дослідження. Проаналізувати трансформацію ролі фізичної культури в умовах воєнних викликів в Україні та обґрунтувати напрямки її практичної імплементації як інструмента збереження національного здоров'я.

Завдання:

1. Охарактеризувати вплив воєнних умов на інфраструктуру й доступ до засобів фізичної культури.
2. Проаналізувати зміни у рівнях фізичної активності різних груп населення під час воєнного періоду.
3. Визначити практичні напрями адаптації програм масової фізичної активності та реабілітації.
4. Сформулювати рекомендації для політики в сфері фізичної культури як складової національної системи охорони здоров'я.

Матеріали і методи. У роботі використано аналіз офіційних документів і звітів (World Health Organization, МОЗ України), огляд сучасної наукової літератури за період 2018–2025 рр., а також емпіричні дослідження українських авторів щодо змін фізичної активності в умовах війни. Методи: системний аналіз джерел, порівняльний аналіз публікацій, огляд та синтез емпіричних досліджень.

Результати та обговорення. Внаслідок бойових дій частина спортивних споруд зазнала руйнувань або була виведена з експлуатації, що знизило доступність організованих форм фізичної активності і зумовило необхідність створення альтернативних форматів (мобільні програми, заняття на відкритому повітрі, онлайн-платформи). Значущу роль почали відігравати шкільні та університетські програми, які трансформуються у напрями підтримки здоров'я та базової фізичної підготовки населення. Ці спостереження узгоджуються з глобальними рекомендаціями та оцінками ВООЗ щодо ролі фізичної активності у зміцненні громадського здоров'я [1].

Емпіричні дані свідчать про неоднорідну динаміку рівня фізичної активності: частина громадян знизила активність через стрес та обмеження, інша частина адаптувалася, обираючи індивідуальні та доступні форми тренувань. Аналіз досліджень студентської популяції показує суттєве зниження індексів фізичної активності під час дистанційного навчання та після початку широкомасштабних бойових дій [4]. Паралельно зростає значення програм для ветеранів, внутрішньо переміщених осіб і волонтерів; ці ініціативи часто реалізують у співпраці з громадськими організаціями та міжнародними фондами, що відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо зміцнення здоров'я через

фізичну активність у кризових умовах [5].

Практичні рекомендації.

– Розширити доступ до масової фізичної активності шляхом створення безпечних відкритих майданчиків у громадах; використовувати мультифункціональні рішення, що дозволяють швидко переорієнтацію під мінливі умови.

– Використовувати гнучкі онлайн-платформи для навчальних закладів і громад, аби забезпечувати регулярні тренування за обмежень пересування.

– Розробити та впровадити програми психофізичної реабілітації для вразливих груп — військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, постраждалих від бойових дій; інтегрувати в ці програми міжнародні практики та локальні ресурси.

– Інтегрувати фізичну культуру в державну політику охорони здоров'я як превентивний інструмент зменшення навантаження на систему охорони здоров'я; створити міжвідомчу координацію для відновлення споруд та розвитку інклюзивних програм [5].

Висновки. Сучасні воєнні виклики стимулювали трансформацію ролі фізичної культури — від пріоритету високих спортивних результатів до функціонування як стратегічного інструменту збереження здоров'я нації та розвитку суспільної стійкості. Практична реалізація цього потенціалу потребує комплексного підходу: відновлення інфраструктури, адаптації освітніх та реабілітаційних програм, тісної співпраці між державними структурами, науковими установами та громадянським суспільством.

Література:

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. URL:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 14.10.2025).

2. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. ISBN 978-92-4-005915-3. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (дата звернення: 14.10.2025).

3. Kuvaldina O., Sarkauskiene A., Rybak O., Taran L., Derkach V., Biryuk S., Agostinis-Sobrinho C. Top 10 needs of Ukraine's Olympic sports in hostile conditions: a Delphi study // BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2024. Vol. 10, №1: e001653. DOI: 10.1136/bmjsem-2023-001653. URL: <https://bmjopensem.bmj.com/content/10/1/e001653> (дата звернення: 14.10.2025).

4. Андреева О. Зміни показників рухової активності українських студентів в умовах дистанційного навчання // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2023. URL: <https://phrir.com/journal/article/view/19> (дата звернення: 14.10.2025).

5. Гринченко І., Собко І., Кирпенко В. та ін. Спортивна інфраструктура в Україні під час війни та післявоєнної реконструкції: аналіз, виклики та механізми модернізації // Educational Challenges. 2025. URL: https://educationalchallenges.org.ua/index.php/education_challenges/article/view/422 (дата звернення: 14.10.2025).

УДК 796.894:327.3

Головаченко І.,
викладач кафедри
базової загальновійськової та фізичної підготовки
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

АНТИДОПІНГОВА ПОЛІТИКА МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті висвітлюється діяльність Міжнародної федерації пауерліфтингу (МФП) у сфері формування сучасної антидопінгової політики та її відповідності Всесвітньому антидопінговому кодексу. Окреслено стратегічні завдання федерації, які спрямовані на забезпечення чесності змагань, захист здоров'я спортсменів і розвиток пауерліфтингу у світі. Визначено співпрацю Міжнародної федерації пауерліфтингу з Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА), що дозволяє підтримувати високі міжнародні стандарти контролю та дотримання правил.

Проаналізовано основні положення антидопінгових правил Міжнародної федерації пауерліфтингу, які регламентують тестування спортсменів міжнародного рівня, процедури апеляцій, а також санкції за порушення. Розглянуто наслідки допінгу для спортсменів, що охоплюють фізичне та психологічне здоров'я, соціальні, фінансові й юридичні ризики. Окремо підкреслено проблему харчових добавок, які можуть містити заборонені речовини та створюють ризики дискваліфікації.

Висвітлено роль освітніх програм Міжнародної федерації пауерліфтингу, які спрямовані на підвищення обізнаності спортсменів і тренерів щодо антидопінгових правил. Зроблено висновки про

значення антидопінгової політики Міжнародної федерації пауерліфтингу для збереження «чистоти спорту», розвитку чесної конкуренції та формування позитивного іміджу пауерліфтингу у світі.

Ключові слова: пауерліфтинг, ВАДА, Всесвітній антидопінговий кодекс, спортсмени, санкції, харчові добавки.

Міжнародна федерація пауерліфтингу (МФП), яка заснована у 1972 році, є провідною міжнародною організацією у сфері силових видів спорту. Пауерліфтинг характеризується динамічним розвитком, зокрема в студентському середовищі. За оцінкою президента МФП С.Петурссона, сучасний етап розвитку спорту позначається інтенсивними трансформаційними процесами, які формують як суттєві виклики, так і перспективні можливості. Стратегічним завданням федерації є вдосконалення системи управління, забезпечення захисту спортсменів, підтримка сталого розвитку та збереження привабливості пауерліфтингу для майбутніх поколінь. При цьому формується спортивне середовище, яке орієнтоване на різні категорії учасників – від професійних атлетів до аматорів. Стратегічні досягнення та визнання з боку таких організацій, як Міжнародна асоціація всесвітніх ігор, Альянс незалежних визнаних членів спорту та Міжнародна федерація університетського спорту, дозволяють Міжнародній федерації пауерліфтингу розвивати нові партнерства, одночасно запускаючи нові ініціативи. Міжнародна федерація пауерліфтингу є підписантом Всесвітнього антидопінгового кодексу, що дозволяє підтримувати максимальну чесність та справедливість у пауерліфтингу [1].

Згідно зі Всесвітнім антидопінговим кодексом, Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) є міжнародним незалежним агентством, відповідальним за моніторинг дотримання Кодексу його підписантами, включаючи МФП. Як зазначено в Антидопінгових правилах МФП, Міжнародна федерація пауерліфтингу несе відповідальність за прийняття, впровадження та забезпечення дотримання антидопінгової політики та правил, що відповідають Кодексу. Міжнародна федерація пауерліфтингу також несе відповідальність за забезпечення того, щоб національні федерації впроваджували антидопінгові програми, правила та політику, які відповідають Кодексу, як умову свого членства в МФП. Коли національні федерації не дотримуються Антидопінгових правил МФП або Кодексу, Міжнародна федерація пауерліфтингу має право накладати відповідні санкції на національні федерації, які не дотримуються правил. Тестування на національному рівні повинно

проводитися відповідно до Кодексу, використовуючи або Національну антидопінгову організацію країни, або програму МФП [2].

Міжнародна федерація пауерліфтингу послідовно утверджує свій статус провідної світової спортивної організації, забезпечуючи тісну взаємодію з міжнародними партнерами задля формування відповідальної та високоефективної системи управління. Її діяльність спрямована на підтримку спортсменів, які прагнуть досягати високих результатів у змаганнях із дотриманням принципів «чистого спорту». Головним завданням Антидопінгової комісії є здійснення контролю за реалізацією антидопінгової програми та гарантування постійної відповідності політики МФП положенням Всесвітнього антидопінгового кодексу.

Міжнародна федерація пауерліфтингу прагне захищати здоров'я спортсменів та підтримувати чесність спорту. Як підписант Всесвітнього антидопінгового кодексу («Кодекс»), було прийнято та впроваджено антидопінгову політику та правила, що відповідають Кодексу. Вони відображені в антидопінгових правилах МФП [2]:

- Антидопінгові правила Міжнародної федерації пауерліфтингу набули чинності 27 червня 2023 року [3].

- Нагадування про зміни до антидопінгових правил Міжнародної федерації пауерліфтингу з 1 січня 2021 року.

Хоча всі спортсмени МФП зобов'язані дотримуватися Антидопінгових правил, у Антидопінгових правилах Міжнародної федерації пауерліфтингу є конкретні положення, що застосовуються до спортсменів міжнародного рівня, щодо тестування, інформації про місцезнаходження, управління результатами та апеляцій.

Згідно з антидопінговими правилами Міжнародної федерації пауерліфтингу, спортсменами міжнародного рівня вважаються:

1. Спортсмени, які перебувають у зареєстрованому пулі тестування МФП, або будь-якому іншому пулі тестування, створеному МФП, та

2. Спортсмени, які допущені для участі в юніорській або відкритій категорії на визначених чемпіонатах Міжнародної федерації пауерліфтингу, вважаються спортсменами міжнародного рівня протягом 12-місячного періоду, починаючи з дати номінації на визначений чемпіонат.

Допінг може бути шкідливим для здоров'я спортсмена, завдавати шкоди спорту та є морально та етично неправильним. Усі спортсмени-пауерліфтери та будь-який спортсмен, який сподівається взяти участь у змаганнях під юрисдикцією Міжнародної федерації пауерліфтингу, повинні дотримуватися антидопінгових правил.

Допінг може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, але також має спортивні, соціальні, фінансові та юридичні наслідки. Для

спортсмена допінг може означати кінець його спортивної кар'єри, репутації та перспектив як у спорті, так і поза ним.

Спортивні наслідки. Санкції за порушення антидопінгових правил можуть включати:

- Тимчасове відсторонення. Спортсмену або іншій особі тимчасово забороняється брати участь у будь-яких змаганнях або діяльності, поки не буде завершено процес обробки результатів або до винесення остаточного рішення.

- Дискваліфікація. Спортсмен або інша особа не мають права змагатися або брати участь у будь-якій іншій діяльності, такій як тренування, тренерська діяльність або навіть доступ до фінансування, через порушення антидопінгових правил. Цей період дискваліфікації може тривати до 4 років або навіть довічно залежно від обставин.

- Анулювання результатів. Результати спортсмена протягом певного періоду, змагання чи події анулюються, що призводить до позбавлення будь-яких медалей, очок та призів.

- Публічне розкриття інформації. Антидопінгова організація інформує широку громадськість про порушення антидопінгових правил.

- Штрафи.

Наслідки для здоров'я спортсмена можуть включати:

- Фізичне здоров'я. Ліки та медичні втручання були розроблені для лікування певного стану або хвороби. Не для спортсмена, який в іншому є здоровим. Залежно від речовини, дозування та частоти споживання, допінгові препарати можуть мати особливо негативні побічні ефекти для здоров'я.

- Психологічне здоров'я. Деякі допінгові речовини можуть впливати на психічне здоров'я спортсмена. Тривога, обсесивно-компульсивні розлади або психоз є прямими наслідками допінгу.

Деякі соціальні наслідки допінгу включають:

- Шкода репутації та іміджу, яка може бути постійною через увагу ЗМІ, а майбутні бездоганні результати можуть бути сприйняті зі скептицизмом.

- Шкода для майбутніх кар'єрних перспектив.

- Ізоляція від однолітків та спорту.

- Зіпсовані стосунки з друзями та родиною.

- Вплив на емоційне та психологічне благополуччя.

- Втрата статусу, слави, поваги та авторитету.

Фінансові наслідки допінгу можуть включати:

- Штрафи, які антидопінгова організація могла включити до своїх антидопінгових правил, включаючи витрати, які пов'язані з порушенням антидопінгових правил.

- Втрата доходу, фінансової підтримки, такої як державне фінансування, інші форми фінансової підтримки та через неучасть у змаганнях.

- Втрата фінансової підтримки через відмову спонсора.

- Вимога відшкодувати спонсору витрати, якщо це включено до договору.

- Повернення призових коштів.

- Вплив зіпсованої репутації на майбутні кар'єрні перспективи.

Окрім перелічених вище спортивних, медичних, соціальних та фінансових наслідків, допінг може мати й інші юридичні наслідки, такі як:

- Деякі країни вийшли за рамки Всесвітнього антидопінгового кодексу та зробили використання забороненої речовини кримінальним злочином (наприклад, Австрія, Італія, Франція).

- У деяких країнах зберігання або вживання забороненої речовини або деяких речовин із Забороненого списку, вважаються кримінальним злочином [4].

Список заборонених речовин Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА) – це міжнародний стандарт, який визначає речовини та методи, заборонені під час змагань та поза змаганнями. ВАДА відповідає за підготовку та публікацію Списку, який оновлюється щороку з 1 січня. Список заборонених речовин 2025 року набув чинності 1 січня 2025 року [5].

Внутрішня цінність спорту, яку часто називають «спортивним духом», полягає в етичному прагненні досконалості через цілеспрямоване вдосконалення природних талантів кожного спортсмена. Чистий спорт – це середовище, в якому здоров'я спортсменів захищене, де їм надається можливість досягати високих результатів без використання заборонених речовин та заборонених методів.

Допінг – це не просто позитивний тест, що показує наявність забороненої речовини у зразку сечі спортсмена. Допінг визначається як виникнення одного або кількох з 11 порушень антидопінгових правил, викладених у Всесвітньому антидопінговому кодексі та антидопінгових правилах Міжнародної федерації пауерліфтингу:

- наявність забороненої речовини, її метаболітів або маркерів у зразку спортсмена

- використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини чи методу

- відмова, ухилення або неявка спортсмена на забір проб

- неподання спортсменом інформації про місцезнаходження та/або пропуск тестів

- фальсифікація або спроба фальсифікації процесу допінг-контролю спортсменом чи іншою особою
- володіння забороненою речовиною або методом спортсменом або персоналом, що допоміг спортсменам
- торгівля або спроба торгівлі забороненою речовиною чи методом спортсменом чи іншою особою
- введення або спроба введення забороненої речовини або методу спортсмену
- співучасть або спроба співучасті в порушенні антидопінгових правилах з боку спортсмена чи іншої особи
- заборонено спілкування спортсмена або іншої особи з санкціонованим персоналом підтримки спортсменів
- дії, спрямовані на запобігання або помсту за повідомлення владі [4].

На сайті Міжнародної федерації пауерліфтингу розташовано ресурси, які допомагають зрозуміти права та обов'язки спортсмена.

1. Спортсмен несе сувору відповідальність за будь-яку речовину, яку виявлено в організмі (або зразку). Спортсмену може бути пред'явлено звинувачення у порушенні антидопінгових правил за наявність або використання забороненої речовини чи методу, незалежно від того, чи було їх використання навмисним чи ні.

2. Завжди потрібно перевіряти свої ліки та добавки перед вживанням, щоб переконатися, що вони не містять жодних речовин або методів, включених до Забороненого списку ВАДА.

3. Якщо у спортсмена є захворювання, для лікування якого потрібно приймати ліки або використовувати терапевтичний метод, заборонений Забороненим списком ВАДА, потрібно подати заявку на отримання дозволу на терапевтичне використання до відповідної організації до початку його використання та щонайменше за 30 днів до змагань.

4. Потрібно дізнатися про ризики, які пов'язані з вживанням добавок, та мінімізувати їх.

5. Потрібно ознайомитися з правами та обов'язками спортсмена [6].

На сайті Міжнародної федерації пауерліфтингу розміщено інформацію щодо дієтичних та харчових добавок, які визначаються як продукти, що містять «дієтичні інгредієнти», призначені для доповнення раціону. До них належать: вітаміни та мінерали, амінокислоти, рослинні, трави або рослинні засоби, ферменти, тканини органів, залози, метаболіти і інші харчові добавки. Деякі поширені харчові добавки: протеїнові порошки, креатин, жиропалювачі та засоби для схуднення, вітаміни або мультивітаміни. Виробництво харчових добавок належним чином не регулюється урядом у більшості країн. Фактично, державне регулювання індустрії добавок майже не

існує. Таким чином, добавки можуть бути неправильно марковані та можуть містити заборонені речовини, випадково бути забрудненим забороненими речовинами, мати неправдиві заяви (наприклад, «сертифіковано ВАДА»). Згідно з принципом суворої відповідальності, спортсмени несуть сувору відповідальність за будь-яку заборонену речовину, яка може бути виявлена в їхній пробі, і порушення антидопінгових правил відбувається щоразу, коли в їхній пробі виявляється заборонена речовина, незалежно від того, чи спортсмен навмисно чи ненавмисно використовував заборонену речовину, чи був він недбалим чи іншим чином винен. Спортсмени з усіх видів спорту отримували максимальний термін дискваліфікації за порушення антидопінгових правил, навіть коли вони стверджували, що позитивний результат був спричинений погано маркованою або забрудненою добавкою.

Таким чином, Міжнародна федерація пауерліфтингу не рекомендує використання харчових добавок, використання більшості добавок становить неприйнятний ризик для спортсменів та їхньої спортивної кар'єри. Згідно з принципом суворої відповідальності, спортсмени несуть відповідальність за будь-яку заборонену речовину, яка може бути виявлена в їхній пробі. Таким чином, будь-який спортсмен, який вирішить використовувати добавку, а потім отримає позитивний результат тесту на заборонену речовину, ймовірно, буде змушений мати справу з наслідками порушення антидопінгових правил, незалежно від того, як заборонена речовина потрапила в його організм [7].

Освіта є важливим аспектом антидопінгової програми Міжнародної федерації пауерліфтингу. Вимоги до усіх спортсменів – успішне проходження курсу «Програма освіти спортсменів міжнародного рівня» з триманням сертифікатів через платформу ADEL (або інший курс/систему) для того, щоб бути допущеними на будь-які змагання, що включені до Календаря Міжнародної федерації пауерліфтингу. Також усі головні тренери повинні успішно пройти курс «Програма освіти тренерів високого рівня» [8].

Висновки. В результаті аналізу антидопінгової політики Міжнародної федерації пауерліфтингу відмічено:

- відбувається забезпечення чесної конкуренції та збереження здоров'я спортсменів;
- спостерігається співпраця з Всесвітнім антидопінговим агентством, що гарантує відповідність міжнародним стандартам і підвищує довіру до результатів змагань;

- запроваджуються освітні заходи та здійснюється інформування учасників спортивного процесу, що є важливими інструментами профілактики допінгових порушень.

Література

1. About IPF. Welcome. International Powerlifting Federation (IPF) : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/about-ipf/welcome> (date of application: 1/10/2025)

2. International Powerlifting Federation Anti-Doping Rules. *International Powerlifting Federation (IPF)* : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/ipf-anti-doping-rules> (date of application: 30/09/2025)

3. International Powerlifting Federation Anti-Doping Rules (Effective 27 June 2023). *International Powerlifting Federation (IPF)* : website. URL: https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/anti-doping/IPF_Anti-Doping_Rules_2021_Amended_2023.pdf (date of application: 30/09/2025)

4. About Anti-Doping/ Clean Sport. International Powerlifting Federation (IPF) : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/about-anti-doping/-clean-sport> (date of application: 30/09/2025)

5. The WADA Prohibited List. International Powerlifting Federation (IPF) : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/prohibited-list> (date of application: 29/09/2025)

6. Lifter's platform. *International Powerlifting Federation (IPF)* : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/lifters-platform> (date of application: 30/09/2025)

7. Supplements. *International Powerlifting Federation (IPF)* : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/supplements> (date of application: 30/09/2025)

8. Education. *International Powerlifting Federation (IPF)* : website. URL: <https://www.powerlifting.sport/anti-doping/education> (date of application: 30/09/2025)

*Голяка С. К.,
канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна*

ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РЕАКЦІЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБИ В ПІДЛІТКІВ

Одне із провідних місць у структурі діяльності вчителя посідають перцептивні здібності, суть яких визначається педагогічною спостережливістю. Розвиток і удосконалення цих здібностей дає змогу вчителю проникнути у внутрішній світ вихованця, його переживання і стан, побачити в предметах та явищах навчально-тренувального процесу істотне, але малопомітне для оточення. Під час спостереження важливо бачити деталі, незначні на перший погляд, але потрібні для удосконалення різних сторін підготовленості учня [1, 2].

Лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК) за фізичним вихованням ставить за мету оптимізації рухової активності учнів, визначення їх стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму, які займаються фізичною культурою, вирішення питань щодо відповідності навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів [2].

Мета роботи: ознайомитися із особливостями лікарсько-педагогічного контролю за станом серцево-судинної системи під час виконання функціональних проб підлітками.

Дослідження проводилось на базі ФТЛ при Херсонському національному технічному університеті. У обстеженні прийняли участь 60 ліцеїстів віком 14-15 років. Всіх обстежуваних було поділено на 2 групи та 4 підгрупи відповідно до рівня індексу Руф'є (ІР). Здійснювався аналіз медичних карток учнів. Це дозволило нам виділити групи для визначення індексу Руф'є в рамках ЛПК у процесі фізичного виховання учнів.

До І групи увійшли хлопці (30 осіб), в яких не було виявлено патологій за даними медичних карток та за оцінкою ІР були віднесені до групи практично здорових (ІР в межах від 0 до 10 балів включно). В свою чергу І група була поділена на 2 підгрупи, в кожную з яких увійшло по 15 учнів (І підгрупа – ІР в межах від 0 до 5 балів включно, ІІ підгрупа – від 5,1 до 10 балів включно; ІІ групу склали 30 осіб, які, за даними медичних карток, які мали відносно низький рівень ІР яких був більше

10,1 балів. Їх також ми поділили на 2 підгрупи: III підгрупа – ІР від 10,1 до 15 балів; IV підгрупа - ІР більше 15,1 балів). Одним із завдань нашої роботи було здійснити функціональну пробу в рамках ЛПК для занять фізичними вправами.

В результаті проведеного дослідження функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) у хлопців 14-15 років з показником ІР яких був в межах від 0 до 5 балів (ми її назвали «високий рівень здоров'я») включно увійшло 15 осіб. Визначивши типи реакції ССС на можливе дозоване навантаження, з'ясувався наступний розподіл: 7 осіб мали гіпотонічний тип реакції, 5 осіб – нормотонічний, а 3 особи – дистонічний, що відповідно у відсотках склало: 46,71%; 33,30%; 19,90%. Слід зазначити, що представників таких типів, як східчастий, гіперреактивний і гіпертонічний не було виявлено у ході дослідження. У стані спокою ЧСС досліджуваних цієї групи виявився в межах норми (72–75 уд/хв.), АТ в межах від 101/64 мм рт.ст. до 117/75 мм рт.ст. (варіант норми). Після навантаження у період відновлення спостерігалися наступні зміни ЧСС і АТ. У представників нормотонічного типу реакції у першу хвилину відновлювального періоду ЧСС збільшилась на 21 уд/хв. і стала дорівнювати 93 уд/хв. Протягом 3-х хвилинного періоду відновлення ЧСС поступово знижувалась та повернулась до попереднього показника у стані спокою.

Аналогічна картина спостерігається у представників гіпотонічного типу. А в осіб із дистонічним типом спостерігався дещо вищий стрибок ЧСС, що вказує на неадекватну реакцію ССС на фізичне навантаження, ніж у попередніх двох групах. Артеріальний тиск систолічний (АТс) у нормотоніків незначно збільшився, а у гіпотоніків відновлення відбувалося значно триваліше, так як реакція ССС була більш значною. Група дистоніків відреагувала менш реактивно.

Протягом періоду відновлення артеріальний тиск діастолічний (АТд) у нормотоніків змінювався плавно і повернувся до попередніх показників. На відміну від групи гіпотоніків, в яких спостерігалась стрибкоподібна реакція і зменшення показника від попереднього у стані спокою. А дистоніки миттєво відреагували на навантаження зниженням АТд і неповерненням його до початкового стану протягом 3-х хвилин. Таким чином, можемо зазначити, що кожній групі властива своя реакція ССС на навантаження та час відновлення.

В групу ІР яких був в межах від 5,1 до 10 балів включно («середній рівень здоров'я») увійшло 15 осіб. Визначивши типи реакції ССС на можливе дозоване навантаження, з'ясувався наступний розподіл: 12 осіб мали гіпотонічний тип реакції, 2 осіб – нормотонічний, а 1 особи – дистонічний, що відповідно у відсотках склало: 80%; 13,33%; 6,67%.

Слід зазначити, що представників таких типів, як східчастий, гіперреактивний і гіпертонічний не було виявлено у ході дослідження.

У стані спокою ЧСС у гіпотоніків і нормотоніків виявився в межах норми (71–76 уд/хв.), а у дистоніків – 84 уд/хв., що дещо вище норми, але слід зазначити, що в даній групі лише один представник. АТ в межах 111/65–113/70 мм рт.ст., а у особи дистонічного типу показник досяг 123/78 мм рт.ст., що відрізняється від попередніх груп, як показник ЧСС.

Після навантаження у період відновлення спостерігалися наступні зміни ЧСС і АТ у представників нормотонічного типу реакції у першу хвилину відновлювального періоду ЧСС збільшилась на 25 уд/хв. і стала дорівнювати 96 уд/хв. Протягом 3-х хвилинного періоду відновлення ЧСС поступово спадала та повернулась до попереднього показника у стані спокою. У гіпотоніків після навантаження ЧСС значно підвищилася і стала дорівнювати 119 уд/хв. (різниця 43 уд/хв.). Протягом періоду відновлення ЧСС поступово спадала, але до показників у стані спокою не повернулася, перевищивши попередній показник на 7 уд/хв. У осіб з дистонічним типом спостерігалось значне підвищення, що вказувало на неадекватну реакцію ССС на фізичне навантаження (підйом ЧСС більше, ніж на 50% від попереднього показника), а далі - реакція була хвилеподібна (на першій та другій хвилинах відновлення ЧСС зменшується, а на третій хвилині значно зростає). Все це вказує на значно гірший стан ССС в порівнянні з двома попередніми типами даної групи.

АТс у нормотоніків незначно збільшився та в період відновлення повернувся до попередніх показників стану спокою, а у гіпотоніків відновлення відбувалося гірше, так як реакція ССС була більш реактивною, та АТс не повернувся до попереднього показника, значно його перевищивши. Група дистоніків відреагувала значним підвищенням АТс, який після відновлення майже повернувся до показника стану спокою. АТд у нормотоніків змінювався у період відновлення плавно і став майже однаковим відносно попереднього показника. У групі гіпотоніків, в яких спостерігалось підвищення АТд та поступове спадання протягом періоду відновлення, спостерігалось повернення показників до попереднього у стані спокою. Дистонік відреагував на навантаження значним зниженням АТд і не поверненням його до початкового стану.

В групу ІР яких був в межах від 10,1 до 15 балів включно («задовільний рівень здоров'я») увійшло 15 осіб. Визначивши типи реакції ССС на дозоване навантаження, отримали наступний розподіл: 11 осіб мають гіпотонічний тип реакції, 3 особи – гіпертонічний, а лише 1 особа мала нормотонічний тип, що відповідно склало: 73,33%; 20%;

6,67%. Слід зазначити, що представників таких типів, як дистонічний, східчастий, гіперреактивний не було виявлено у ході дослідження. У стані спокою ЧСС в межах норми лише у гіпотоніків, а у представників нормотонічного та гіпертонічного типів вона була вищою за 85,7 уд/хв., що перевищувало норму. АТ в межах норми у гіпотоніків та нормотоніків (від 113,2/71,1 мм рт.ст. до 118,6/75,4 мм рт.ст.), а у гіпертоніків - вище норми (128,0/73,2 мм рт.ст.). Після навантаження у період відновлення спостерігалися наступні зміни ЧСС і АТ.

Згідно отриманих даних, у представника нормотонічного типу реакції у першу хвилину відновлювального періоду ЧСС збільшилась на 15 уд/хв. і стала дорівнювати 100 уд/хв., що значно перевищує норму. Протягом 3-х хвилинного періоду відновлення ЧСС поступово спадала та майже повернулась до попереднього показника у стані спокою. У представників гіпотонічного типу спостерігається різке підвищення ЧСС майже вдвічі (77-134 уд/хв.), а надалі відбувався спад, але повернення показника не спостерігалось. Для дистонічного типу також був характерний значний стрибок ЧСС, але після періоду відновлення ЧСС повернулась до показника стану спокою. В усіх типах реакцій даної підгрупи спостерігаємо високий стрибок ЧСС, що є свідченням наявної серцевої недостатності.

АТс у нормотоніка незначно збільшився та став трохи нижчим, ніж у стані спокою. У гіпотоніків відновлення відбувалося повільніше, але на початку був значний підйом АТс, його повільне зниження та неповернення до попереднього показника стану спокою. Група гіпертоніків відреагувала дуже реактивно, спостерігався підйом АТс до 170 мм рт.ст., який протягом відновлювального періоду не повернувся до попереднього показника, що є свідченням патологічного функціонального стану ССС.

Протягом періоду відновлення АТд у нормотоніка змінювався незначно і повернувся до попереднього показника. Плавні зміни відбувалися у гіпотоніків. Група з гіпертонічним типом реакції відреагувала таким самим чином, як і попередня, але на відміну від них, у цього типу спостерігалось зменшення показника АТд від попереднього у стані спокою.

У групу учнів, ІР яких був нижче 15,1 у.о. («низький рівень здоров'я») також увійшло 15 осіб. Визначивши типи реакції ССС на можливе навантаження, з'ясувалося, що 8 осіб мали гіпотонічний тип реакції, 7 осіб – гіпертонічний, або ж 53,33% й 46,67%. Слід зазначити, що не лише представників таких типів, як східчастий, гіперреактивний та дистонічний, як і в попередніх групах, не було виявлено у ході дослідження, але й нормотонічного типу. У стані спокою ЧСС у

гіпотоніків і гіпертоніків в межах норми (63–74 уд/хв.). АТ в межах від 115/64 мм рт.ст. до 116/74 мм рт.ст. (варіант норми).

Після навантаження у період відновлення спостерігалися наступні зміни ЧСС і АТ. У представників як першої, так і другої груп спостерігається підйом ЧСС майже вдвічі та неповернення її до показників стану спокою. АТс у представників гіпотонічного типу значно перевищував показники норми, спадав дуже повільно, до показників стану спокою не повернувся. А у гіпертонічного типу реакція на навантаження була реактивною, проходила з дуже високим підйомом АТс, кінцевий показник значно перевищує межі норми.

АТд у гіпотоніків після навантаження підвищився, до показника стану спокою не повернувся. А у гіпертоніків спостерігається значне підвищення, кінцевий показник перевищував норму, що є свідченням дуже слабкого стану ССС. Таким чином, група представників, яка мають індекс Руф'є більше 10,1 ум.од. характеризувалась значними зрушеннями з боку реактивності ССС на дозоване фізичне навантаження.

Отже, у обстежуваних з гіпотонічним типом реакції ССС на дозоване навантаження було виявлено понад 60%. Виявлені неадекватні та непередбачувані реакції ССС на дозоване фізичне навантаження свідчать про пубертатний період у підлітків. Особливо вони проявляються у осіб з низьким рівнем фізичної працездатності за ІР. Отримані результати є передумовою для подальших лікарсько-педагогічних спостережень у процесі фізичного виховання, що передбачає проведення профілактичних заходів з метою зменшення кількості хвороб серцево-судинної системи школярів, що може здійснюватися як на загальнодержавному рівні, так і на особистісному підході до збереження власного здоров'я.

Література

1. Голяка С. К., Спринь О. Б., Гетманська О. М. Особливості фізичного стану учнів із різним рівнем індексу рухової активності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 3 (122). Серія : Педагогіка. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. С.19-24.
2. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посіб. Одеса: ПП Букаєв В. В., 2010. 206 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Тези представляють аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану в Україні. Визначено основні проблеми організації освітнього процесу: зниження рівня фізичної активності, погіршення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, зниження мотивації до занять фізичними вправами. Розглянуто особливості адаптації навчального процесу шляхом впровадження дистанційних технологій, індивідуальних занять та використання цифрових ресурсів. Акцентовано на важливості поєднання традиційних та інноваційних методик для збереження здоров'я і підвищення стійкості студентів у кризових умовах. Окреслено перспективи розвитку фізичного виховання з урахуванням потреб безпеки, психоемоційного стану та професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, воєнний стан, здоров'я, психологічна стійкість.

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення держави-агресора, воєнний стан в Україні спричинив значні зміни в організації освітнього процесу, зокрема й у сфері фізичного виховання студентської молоді. Дистанційний формат навчання, психологічні навантаження та загроза безпеці істотно впливають на рівень фізичної активності студентів. У цих складних умовах особливої ваги набуває пошук нових форм і методів фізичного виховання, що сприятимуть збереженню здоров'я, підвищенню адаптивних можливостей і формуванню стійкості до стресу.

Проблема фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану є об'єктом багатьох досліджень. Існує значна кількість робіт, які присвячені саме різним аспектам вирішення цієї проблеми [2-4, 6].

Результати багатьох досліджень свідчать про зниження рівня рухової активності студентів у період війни, що пов'язано з проблемами соціального спілкування, домінуванням малорухомих форм дозвілля, дистанційним навчанням, і насамперед, малорухливим способом життя

(Митчик О., Тарасюк В., Мороз М., 2022). Деякі науковці відзначають також зменшення мотивації до занять фізичними вправами внаслідок підвищеного рівня стресу, тривожності, небезпеки для життя (Марченко О., Бричук М., Дедух М., 2023).

Мета дослідження. Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану та окреслити перспективи його розвитку з урахуванням нових викликів.

Результати дослідження. Повномасштабне вторгнення держави-агресора в Україну причинило негативний вплив на населення України. Національна система освіти як ніколи набула великих трансформацій, включаючи переміщення студентів та освітян, обмеження доступу до освітніх ресурсів, руйнування освітньої інфраструктури, психологічні травми. Воєнні дії спричинили масовий перехід освітніх установ на змішане та дистанційне навчання, що суттєво ускладнило традиційне проведення занять з фізичного виховання та діагностування фізичної підготовленості студентської молоді.

Саме в таких складних умовах сучасна система фізичного виховання в закладах вищої освіти стикається з низкою викликів.

По-перше, зниження рівня фізичної активності молоді. Як свідчить аналіз даної проблеми питання підвищення рівня фізичної активності студентської молоді залишається в центрі уваги численних дослідників. Експерти спостерігають зниження рівня фізичної активності серед студентів вищих навчальних закладів під час навчання. Ця тенденція пов'язана з проблемами соціального спілкування, домінуванням малорухомих форм дозвілля (гаджети, соціальні мережі, онлайн-ігри), дистанційним навчанням, і насамперед, малорухливим способом життя. Усі ці фактори сприяють недостатньому рівню фізичної активності. Аналіз динаміки фізичної активності студентів вищих навчальних закладів, проведених групою дослідників (Андрєєва О. та ін. (2023)) дозволив їм встановити зниження рівня фізичної активності студентської молоді за період з 2019 по 2023 роки. Єдиним винятком став 2021 рік, де дослідники пояснюють цей факт адаптаційними процесами студентів до дистанційного навчання. Однак, повномасштабне вторгнення держави-агресора на територію країни спричинив різке зниження показника фізичної активності та статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення частки студентів з ознаками низької фізичної активності, на жаль, виявлена тенденція діагностувалась науковцями і у 2023 році [1].

По-друге, погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Існуюча практика фізичного виховання свідчить, що сучасні умови воєнного стану в Україні значно впливають на якість життя студентів,

спричиняючи погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я. На що вказують дослідження вітчизняних науковців, зазначаючи про збільшення кількості студентів із порушенням постави, ожирінням, захворюваннями серцево-судинної системи, високим рівнем стресових розладів. Основними негативними факторами виступають: високий рівень тривожності, інформаційне перевантаження, часткове або повне переміщення з місць постійного проживання, обмеженість у відвідуванні спортивних та рекреаційних закладів. Проведені в останні роки дослідження свідчать про зростання кількості психосоматичних розладів серед студентів, порушення сну, підвищену втомлюваність, зниження мотивації до навчання та фізичної активності [2].

Як зазначають Первухіна С., Ківерник О. низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді негативно впливають на їх придатність до професійної діяльності. Водночас, збереження високого рівня фізичної активності та здоров'я є ключовими факторами для досягнення високих результатів у будь-якій сфері діяльності. Тому, край важливо створювати умови для формування здорового способу життя студентів, покращення їх фізичної підготовленості. Важливим завданням системи вищої освіти є створення умов для підтримки здоров'я студентської молоді шляхом упровадження як очних програм, так і дистанційних програм фізичного виховання, психологічного консультування та груп взаємопідтримки [6].

Під час воєнного стану необхідно переосмислити функціонування спортивної інфраструктури та удосконалити мережу закладів фізичної культури та масового спорту. Особливу увагу слід приділити розвитку фізкультурно-спортивних об'єктів, забезпеченню доступу до оздоровчих послуг. Це дозволить створити умови для підтримки фізичної активності та здоров'я студентів навіть в умовах кризових ситуацій [7].

По-третє, в умовах війни та тривалого стресу спостерігається зниження мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Це становить серйозну проблему для сфери освіти, оскільки загрожує зниженням рівня фізичного та психічного здоров'я майбутніх фахівців. У довоєнний період основними факторами зниження активності вважалися недостатня матеріальна база, перевантаження навчанням, низький рівень самодисципліни. В умовах війни до цих чинників наукові дослідники додають: психоемоційний стрес через загрозу життю; зміна способу життя через міграцію, евакуацію або втрату дому; обмежений доступ до спортивної інфраструктури; нестача часу і ресурсів через необхідність поєднання навчання з волонтерством чи роботою [3].

На наш погляд, можливі шляхи подолання даної проблеми через провадження онлайн-програм з фітнесу та адаптивної фізичної культури,

організація мікрогрупових занять у безпечних місцях, психологічна підтримка студентів через консультації, мотиваційні заходи, інтеграція фізичних вправ у навчальний процес (короткі активні перерви, вправи на розслаблення), популяризація самостійних занять (біг, йога, вправи з власною вагою) як доступних у будь-яких умовах. Отже, традиційні форми організації занять (обов'язкові заняття з чітко визначеною програмою) часто не враховують інтересів студентів. Молодь прагне індивідуалізованих, сучасних та інтерактивних форматів – фітнес-програм, групових тренувань, занять на свіжому повітрі.

Четверте, невідповідність освітніх програм новим реаліям. У багатьох закладах вищої освіти, ще домінує класична система фізичного виховання, що не завжди інтегрує новітні технології (онлайн-платформи, мобільні додатки, системи самоконтролю фізичної активності). Це знижує привабливість занять для покоління цифрових студентів. Проблематика реформування фізичного виховання висвітлювалась у працях українських і зарубіжних учених (Т. Круцевич, О. Андреева, В. Петрова, А. Bandura, J. Bailey та ін.). Дослідники наголошують, що класичні програми, орієнтовані переважно на нормативні показники та традиційні види спорту, не враховують: зміни інтересів сучасної молоді; зниження рівня рухової активності через цифровізацію; психологічні виклики воєнного часу; потреби в індивідуалізації та гнучких формах занять.

У дослідженнях останніх років наголошується на необхідності інтеграції в освітні програми інноваційних методів — онлайн-тренувань, фітнес-програм, занять на витривалість і відновлення, практик психофізичного балансу (йога, пілатес, дихальні техніки).

Виходячи з аналізу стану фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану серед основних напрямків модернізації програм можна визначити наступні: інтеграція сучасних видів активності – фітнес, функціональні тренування, рухливі та інтерактивні ігри в освітній процес закладів вищої освіти, використання цифрових технологій – фітнес-додатки, онлайн-заліки, відеотренування, індивідуалізація; розробка варіативних модулів за інтересами та рівнем підготовки студентів, поєднання фізичного та психологічного виховання: вправи на релаксацію, дихальні техніки, психологічні практики; гнучкі системи оцінювання – замість жорстких нормативів, контроль особистого прогресу у фізичній підготовленості та фізичному розвитку.

Висновки. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою підготовки студентської молоді. Цей процес сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних та психологічних якостей, підвищенню соціальної активності. Проте,

сучасні умови, зокрема довготривалий воєнний стан в країні, пандемії, цифровізація освітнього процесу, вимагають перегляду традиційних програм. Невідповідність навчальних планів новим реаліям призводить до зниження ефективності занять і падіння мотивації студентів до систематичних фізичних вправ. Проблема фізичного виховання студентів є комплексною: вона охоплює не лише сферу освіти, а й сферу охорони здоров'я, соціальну політику та культуру дозвілля. Її актуальність зумовлена необхідністю пошуку ефективних форм, методів і технологій, які б відповідали сучасним реаліям та сприяли формуванню здорового і активного способу життя студентської молоді.

Література

1. Андрєєва, О., Гакман, А., Кашуба, В., & Василенко, М. (2023). Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційної освіти. *Physical Rehabilitation and Recreation*, 2(1), 45–52. URL: <https://phrir.com/journal/article/view/19>.
2. Багорка, А., & Єсаулова, О. (2023). Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>.
3. Марченко, О., Бричук, М., & Дедух, М. (2023). Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/267371>.
4. Заб'яко, Ю. О. (2023). Дистанційне навчання фізичної культури в умовах воєнного стану. *Наукові праці НПУ імені М. П. Драгоманова*. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40137>.
5. Митчик, О. П., Тарасюк, В. І., & Мороз, М. С. (2022). Фізичне виховання студентів в умовах обмеженої рухової активності. *Academic Studies. Pedagogy Series*, 3(2), 150–157. URL: <https://www.academystudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/454>.
6. Первухіна, С. М., & Ківерник, О. В. (2022). Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. *Матеріали конференції УДУ*. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/b27ebc50-f2df-4e41-a928-56f08c484c36>.
7. Пальчук, М., Сухомлинов, Р., Кенсіцька, І., & Даруха, А. (2023). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Збірник наукових праць ВСНУ*. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/a6652a72-e6aa-412c-b95d-71f0bb316543>.

*Довгань Н. Ю.,
д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСНОВНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Сучасна система фізичного виховання, спорту та оздоровчого фітнесу зазнає динамічного розвитку завдяки впровадженню новітніх тренувальних технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та покращення якості життя населення. [1,с.34]. У контексті глобальної тенденції до активного способу життя й цифровізації суспільства особливого значення набувають технології аеробної спрямованості, які забезпечують ефективну роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяють удосконаленню процесів енергозабезпечення, оптимізації обміну речовин і розвитку загальної витривалості.

Розробка і реалізація інноваційної педагогічної технології активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативності діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиннованих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності того, хто навчає, і тих, кого навчають, з метою запобігання її корекції по ходу виконання; використання засобів інформаційних технологій.

Надзвичайного поширення набула фітнес-програма аеробної спрямованості. Це сукупність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Характеризуючи ці види фізичних вправ рухової активності, К. Купер стверджував, що вони впливають на організм, змушуючи його збільшувати споживання кисню, в результаті чого відбуваються сприятливі зміни в серці, легенях і судинній системі. Аеробіка за К. Купером – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Думка К. Купера з приводу впливу аеробних фізичних вправ узгоджується з думкою інших авторів. [2, с. 99].

У широкому сенсі до видів рухової активності, що дають переважно аеробне навантаження, відноситься фізична діяльність середньої інтенсивності, у ході якої встановлюється рівновага в роботі життєво

важливих органів, забезпечується ефективне споживання і транспортування кисню в організмі. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності спочатку містили різні види циклічних рухів: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді тощо.

К. Купер не заперечує користі гімнастики, але спочатку не знаходить їй місця в системі аеробних вправ з огляду на те, що традиційна гімнастика ніколи не ставила за мету розвиток витривалості. Пізніше К. Купер додав до своєї програми інші популярні види аеробних вправ: катання на роликових ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами тричі на тиждень по 20–30 хв з такою інтенсивністю, щоб навантаження на ЧСС складало 70–80% від максимально можливого. [3, с. 21].

У роботах Американського коледжу спортивної медицини особливо підкреслюється, що оздоровчими можна вважати лише аеробні фізичні вправи. Причому для досягнення оздоровчого ефекту необхідні такі умови: 1) участь у роботі великих м'язових груп; 2) можливість тривалого виконання вправи; 3) ритмічний характер м'язової діяльності. [2, с. 103].

Термін «аеробний» запозичено з фізіології, він використовується у визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин під час збудження м'язів являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих на енергію речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки за присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При таких процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду під час аеробного способу вироблення енергії і легко виділяються з організму за допомогою дихання і поту.

До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, належать різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час.

В основу концепції «фітнес» покладено принцип FITT: F (від англ. – частота) – кількість занять на тиждень; I (від англ. – інтенсивність) – характеристика навантаження, яке вимірюється контролем за ЧСС; T (від англ. – час) – тривалість занять; T (від англ. – тип) – вид занять (з обтяженням або без обтяжень, високо- або низькоударна робота, в приміщенні або на відкритому просторі). [2, с. 111].

Найпоширеніші є фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, до яких входять ходьба, біг,

плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності.

Однією з найбільш популярних і науково-обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості набраних очок (балів), які накопичуються ними в тому або іншому вигляді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні, катанні на роликових ковзанах, роботі на кардіотренажерах, спінкбайк-аеробіки. [2, с. 113].

Аеробні фітнес-технології базуються на виконанні циклічних динамічних вправ середньої інтенсивності, під час яких енергія утворюється переважно за рахунок кисневого обміну. Тривалість таких занять зазвичай становить від тридцяти до шістдесяти хвилин, а інтенсивність підтримується в межах 60–80 % від максимального пульсу. [2, с.16]. Саме за такого режиму забезпечується оптимальний тренувальний ефект, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму без перевантаження серцево-судинної системи. Основними перевагами аеробних фітнес-технологій є універсальність, безпечність, доступність і висока оздоровча ефективність. Регулярні заняття покращують роботу серця і легень, нормалізують артеріальний тиск, знижують рівень холестерину та масу тіла, підвищують толерантність до фізичних навантажень, зменшують психоемоційне напруження та сприяють покращенню настрою.

Аеробні тренування охоплюють широкий спектр програм і методик. До найпоширеніших належать класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні програми (Zumba, Jazz-funk, Latin-dance), кардіотренування на тренажерах, сайклінг, функціональний тренінг у кардіорежимі. [3, с. 74]. Окрему популярність здобули інноваційні форми, такі як Aqua Fitness, Nordic Walking, Cardio Sculpt, Body Jump, які поєднують динамічне навантаження з елементами гри, координаційними вправами та музичним супроводом. Саме музика виступає важливим стимулюючим чинником, адже сприяє синхронізації рухів, дихання й серцевого ритму, створює позитивний емоційний фон і підвищує мотивацію учасників занять.

Фізіологічна дія аеробних технологій полягає у поліпшенні функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем. У процесі тренувань збільшується хвилинний об'єм серця, покращується капіляризація м'язової тканини, активізується ліпідний обмін, зростає рівень аеробної продуктивності організму. За рахунок посилення утилізації кисню відбувається оптимізація енергозабезпечення м'язів, знижується частота серцевих скорочень у стані спокою, підвищується стійкість до фізичних і емоційних перевантажень. [5, с. 106]. На психологічному рівні

аеробні тренування стимулюють вироблення ендорфінів, що сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою, підвищенню самооцінки та загальної життєвої активності.

У сучасних умовах розвитку інформаційних технологій фітнес-аеробіка активно інтегрується у цифровий простір. Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, смарт-годинників та онлайн-платформ для дистанційних занять дозволяє здійснювати постійний моніторинг фізичних показників, контролювати пульс, енергетичні витрати, рівень насичення киснем і ступінь навантаження. [4, с. 156]. Такі технології забезпечують зворотний зв'язок між тренером та учасником, підвищують мотивацію до регулярних занять, сприяють персоналізації тренувального процесу. Онлайн-тренування, марафони та інтерактивні фітнес-програми розширюють можливості доступу до аеробних практик незалежно від місця проживання, віку чи фізичної підготовленості людини.

Під час побудови аеробних програм важливим є дотримання принципів поступовості, ритмічності, безперервності та варіативності. Навантаження має дозуватися індивідуально з урахуванням функціонального стану організму, віку, статі та рівня фізичної підготовки. Особливої уваги потребує контроль частоти серцевих скорочень, який виступає головним показником інтенсивності тренування. [7, с. 58]. Збалансоване поєднання вправ на витривалість, координацію, гнучкість і релаксацію забезпечує гармонійний розвиток організму, попереджає перевтому та сприяє відновленню після навантаження.

Аеробні фітнес-технології мають не лише тренувальний, а й терапевтичний і профілактичний ефект. Вони ефективно застосовуються у програмах реабілітації після серцево-судинних захворювань, у відновленні після травм, у зниженні маси тіла та стабілізації психоемоційного стану. Наукові дослідження доводять, що систематичні аеробні тренування підвищують показники життєвої ємності легень, покращують переносимість навантажень, активізують імунні реакції організму та зменшують ризик розвитку метаболічного синдрому.

Отже, фітнес-технології аеробної спрямованості є одним із найефективніших засобів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я населення. Їхній вплив охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування людини, сприяє підвищенню енергетичного потенціалу, поліпшенню якості життя й гармонізації внутрішнього стану. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка індивідуалізованих програм аеробних тренувань із використанням цифрових технологій, біологічного зворотного зв'язку та елементів когнітивно-мотиваційного супроводу.

Література

1. Волков В.Л. Фітнес: теорія, методика і практика. Київ : Олімпійська література, 2020. 312 с.
2. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2016. – 416.
3. Довгань, Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) Монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інститут проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв: Іліон, 2018. 526 с.
4. Маліков М.В. Оздоровчий фітнес: сучасні технології тренувального процесу. Харків : ХДАФК, 2021.198 с.
5. Ratamess N. A. ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 608 p.
6. Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. 8th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2023. 648 p.
7. Гончаренко О. В. Сучасні напрями фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. 2022. №1(33).С. 58–63.

УДК 615.8:159.9:616.8-009.17:355.1

Іваненко І. М.,

викладач кафедри

*медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,*

Гетманцев С. В.,

канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри

*медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,*

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ІНТЕГРАТИВНА ПСИХОФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК НОВА ПАРАДИГМА ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Сучасна війна в Україні стала найглибшим випробуванням не лише для нашої держави, а й для кожної людини. Вона принесла не тільки фізичні втрати та поранення, а й масштабну хвилю психоемоційного та духовного виснаження. За даними ВООЗ (2023), понад 60% громадян України відчувають хронічний стрес, тривожність, безсоння чи болі

невизначеного походження. Близько третини мають ознаки посттравматичного стресового розладу.

Ці процеси формують нову реальність для науки про людину, в якій реабілітація перестає бути суто медичною або фізіотерапевтичною справою. Вона перетворюється на багатовимірний процес **відновлення цілісності людини** — тілесної, психічної, енергетичної та духовної. Сучасний фахівець із фізичної культури, медицини або психології має мислити не лише категоріями патології та функції, але й категоріями балансу, гармонії та сенсу.

Саме в цьому контексті виникла й розвивається **інтегративна психофізична реабілітація (ІПФР)** — система, що поєднує науково обґрунтовані фізичні, дихальні, психоемоційні та духовно-ціннісні методи відновлення. Її мета — не просто усунути біль чи дисфункцію, а **відновити здатність людини до саморегуляції, внутрішнього спокою та життєвої активності**.

Інтегративна модель ІПФР спирається на ідею, що тіло і свідомість — це не два окремі світи, а єдина система взаємодії. Дисбаланс у психоемоційному стані викликає тілесну напругу, а хронічна м'язова компресія формує невротичні реакції. Відповідно, лікувати потрібно не лише тіло, але й **свідомість, дихання, внутрішню увагу**. Саме тому сучасні реабілітаційні технології дедалі частіше інтегрують тілесно-орієнтовані, когнітивно-поведінкові, медитативні та дихальні методи.

В основі цієї парадигми лежить уявлення про людину як про **єдину біоенергетичну систему**, де будь-яке порушення — фізичне чи психологічне — є сигналом до пошуку глибших причин. Такий підхід формує основу нової науки про здоров'я — науки, в якій **свідомість, рух, дихання та емоція** взаємодіють як єдиний механізм цілісного відновлення.

Таким чином, війна стала не лише руйнівним чинником, але й каталізатором розвитку нової парадигми реабілітації — **інтегративної психофізичної**, яка здатна відповідати на виклики ХХІ століття, об'єднуючи медицину, психологію, педагогіку, біомеханіку й духовну антропологію в єдину систему відновлення людини.

Теоретичне підґрунтя

Інтегративна психофізична реабілітація (ІПФР) є результатом еволюції міждисциплінарного мислення у сфері медицини, психології та фізичної культури. Наукові дослідження останніх десятиліть підтверджують, що ефективне відновлення після травм, стресу чи виснаження неможливе без врахування взаємодії трьох систем: **тілесної, нервової та психоемоційної** (Craig, 2020; Siegel, 2021).

Поняття цілісної людини закладене у філософії класичної медицини ще з часів Гіппократа, який стверджував, що «зцілення починається тоді, коли людина пізнає гармонію всередині себе». Сучасна нейрофізіологія підтверджує цей принцип через концепцію **нейровісцеральної інтеграції**, яка показує, що стан тіла, емоцій і свідомості регулюється через взаємодію кори головного мозку, лімбічної системи та автономної нервової системи (Thayer & Lane, 2019).

Теоретичною базою СПФР є поєднання принципів **психосоматичної медицини (Alexander, 1950)**, **психофізіології саморегуляції (Бехтерєв, 1927; Бассін, 1969)** та сучасних **інтегративних напрямів — Mind–Body Medicine, Integrative Health, Holistic Rehabilitation (Harvard Health, 2023; WHO, 2022)**.

Особливу роль відіграють вітчизняні дослідження, що формують українську школу тілесно-енергетичної реабілітації. У дослідженні Гетманцева та Іваненка (2023) показано, що поєднання міофасціального релізingu, дихальних практик і медитативної концентрації сприяє не лише фізичному, але й нейроендокринному відновленню. Ці результати узгоджуються з міжнародними даними про вплив усвідомленого дихання на зниження рівня кортизолу та активацію парасимпатичної системи (Porges, 2018; Marik, 2020).

Особливістю української школи є поєднання наукової доказовості з етнокультурною традицією: у методику СПФР інтегровані елементи козацьких практик, техніки «живого подиху», народні прийоми масажу та рухові медитації, у яких тіло сприймається як інструмент Духу. Таке поєднання надає методу глибини та психологічної дієвості.

Таким чином, **теоретичне підґрунття СПФР** полягає у синтезі біологічних, психологічних та духовних принципів, що дозволяють не лише лікувати симптом, а трансформувати саму модель реагування людини на стрес і травму.

Методологічні принципи СПФР

Методологія інтегративної психофізичної реабілітації базується на ідеї цілісності, поступовості та саморегуляції. СПФР не є просто набором вправ або технік, а системою, у якій кожен елемент впливає на всі рівні організації людини — соматичний, психічний і духовний.

Основні принципи методології:

1. **Принцип цілісності.** Усі методи спрямовані на відновлення єдності тіла, свідомості й емоцій. Будь-яке втручання — дихання, рух, медитація або самомасаж — розглядається як спосіб впливу на цілісну систему.

2. **Принцип саморегуляції.** Замість зовнішнього примусу чи механічного впливу методика активує внутрішні механізми самовідновлення, базуючись на природних рефlekсах і адаптивних реакціях організму.

3. **Принцип дозованого навантаження.** Кожен елемент — дихання, компресія чи релізінг — виконується у стані усвідомлення та без надмірного зусилля. Головним критерієм є не сила, а точність і чутливість.

4. **Принцип взаємодії рівнів.** Фізичний вплив завжди поєднується з емоційним і ментальним процесом. Наприклад, робота з діафрагмою супроводжується стабілізацією уваги, а м'який фасціальний тиск — медитативною концентрацією.

5. **Принцип навчання через досвід.** Людина в процесі занять не лише отримує лікувальний ефект, але й набуває нових навичок сприйняття тіла, дихання, психічного стану. Це формує довготривалу самостійність і відповідальність за власне здоров'я.

Структура типового сеансу СІПФР складається з трьох фаз:

- **підготовчої (регуляційної)** — заспокоєння дихання, тілесне сканування, налаштування уваги;

- **основної (корекційної)** — виконання самомасажу на тренажері «Костоправ», дихальні техніки, постізометрична релаксація;

- **завершальної (інтеграційної)** — медитація спостереження, розтяжки, фіксація нового стану.

Методологічна новизна СІПФР полягає у поєднанні **об'єктивних фізіологічних методів впливу** (фасціальний тиск, дихальна стимуляція, міорелаксація) із **суб'єктивними процесами самоспостереження та усвідомлення**, що робить систему універсальною як для клінічних умов, так і для самостійної практики.

Результати дослідження

Пілотне дослідження проведено у 2023–2024 рр. за участю 42 осіб віком від 25 до 62 років. Після 40-денної програми зафіксовано:

- зменшення больового синдрому (VAS) на 54 %;
- підвищення гнучкості хребта (SpineFlex) на 21 %;
- поліпшення HRV на 18 %;
- зниження рівня тривожності (STAI) на 32 %.

Крім об'єктивних показників, учасники відзначали покращення якості сну, зростання енергії та здатності концентрації. У 70 % випадків спостерігалось повне зникнення локального больового синдрому після п'яти сеансів. Результати узгоджуються з даними Kwon et al. (2022) та Marik (2020), які підтверджують позитивний вплив дихально-рухових практик на нейрогуморальну регуляцію.

Соціально-психологічний аспект

СІПФР впливає на емоційний і соціальний виміри життя людини. Заняття формують стан внутрішньої рівноваги та зменшують відчуття тривоги й самотності. У групових програмах виникає ефект синхронізації — учасники дихають в одному ритмі, відчуваючи

підтримку та єдність. Це створює психофізичне поле спільного відновлення, що сприяє формуванню соціальної стійкості та психологічного імунітету спільноти.

Методика показала високу ефективність у роботі з військовими, волонтерами та представниками допоміжних професій (педагоги, медики, психологи), для яких характерне емоційне вигорання. Після курсу занять більшість учасників відзначали появу «тихої сили» — вміння зберігати спокій і чіткість дій у стресових умовах.

Висновки

1. Інтегративна психофізична реабілітація є ефективним немедикаментозним засобом відновлення людини в умовах війни та післявоєнного стресу.

2. Методика поєднує тілесні, дихальні та психоемоційні практики, що взаємно підсилюють одна одну.

3. СІПФР має високу адаптивність для використання у військових та цивільних умовах і потребує подальшої державної інституалізації в системі реабілітаційної медицини.

4. Українська культурна традиція є потужним ресурсом для створення національної моделі психофізичної реабілітації, яка поєднує науковість і духовність.

Література

1. Гетманцев С.В., Горя В.С., Іваненко І.М. Використання медитаційних практик в процесі фізичної реабілітації. // The use of meditation practices in the process of physical rehabilitation //Sergej Hetmancev, Vadim Horya, Igor Ivanenko Eniologie cloveka // Eniology of the Human Cislo 39. Vyslo 6.11.2023. – p. 20-23. ISSN 2336-4157 www.eniologiecloveka.cz

2. Craig AD. How do you feel? An interoceptive moment with your neurobiological self. Princeton University Press; 2020.

3. Porges SW. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. WW Norton & Company; 2018.

4. Thayer JF, Lane RD. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. Journal of Affective Disorders. 2019; 259:12–20.

5. Harvard Health Publishing. Mind-body connection: How emotions affect your well-being. Harvard University; 2023.

6. Kwon OY, Lee JS, Kim JH. Effects of breathing and body-oriented therapy on chronic low back pain: A randomized controlled trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2022; 29 : 65–71.

Козій М.С.,

*д-р. біол. наук, професор кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.*

Козій О.М.,

*докт. Phd, ст. викладач кафедри
водних біоресурсів та аквакультури
ХДАУ, м. Херсон, Україна*

ВПЛИВ ГІПОТЕРМІЇ НА СТАН ХМАРНИХ КЛІТИН ПЕЧІНКИ ЩУРІВ КЛОНА ВІСТАР

Незважаючи на численні дослідження, проведені щодо стресових реакцій окремих органів та тканин, діагностика стану у критичних умовах продовжує залишатися актуальною. На даний момент більшість аспектів впливу холоду на організм теплокровних тварин і людини вивчені достатньою мірою [4-7]. У той же час, узагальнене уявлення щодо компенсаторно-приспосувальних механізмів і адаптації до холодового фактора в спеціальній літературі відсутня, що не дозволяє розробити диференціально-діагностичні критерії загибелі від переохолодження.

Спираючись на сучасні гістологічні уявлення, можна сказати, що хмарні клітини являють собою ключову ланку в регуляції метаболічних процесів, що лежать в основі гіпоксії, регенерації та адаптації до стресу. Відомо також, що популяція цих клітин у межах тканинних комплексів є самостійною регуляторною системою, що здатна інтегруватися в адаптаційні процеси в умовах впливу екстремальних факторів [1]. У той самий час слід зазначити, що роботи, присвячені дослідженню ролі хмарних клітин при дії на організм холоду, дуже нечисленні [2]. З їхнього змісту очевидно, що у експериментальних тварин у соматичній мускулатурі, шкірі при впливі холодового фактора фіксується зростання числа хмарних клітин та їх дегранулюючих форм.

Результати спеціального фарбування дозволили встановити, що в печінці щурів інтактної групи хмарні клітини поодинокі спостерігаються в пухкій неоформленій сполучній тканині, що супроводжує порталні тракти та судини мікроциркуляторного русла. Кількість клітин у стромі невелика. Самі клітини відрізняються переважно кулястою формою та порівняно невеликими розмірами (рис. 1).

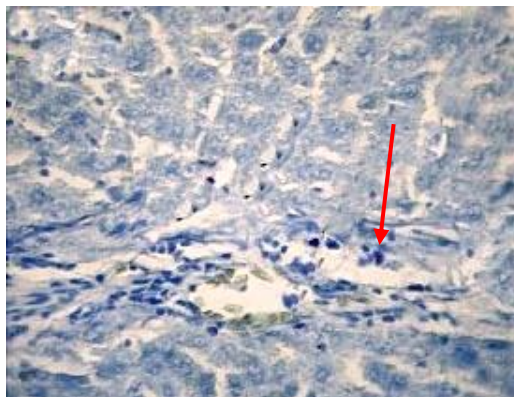


Рис. 1. Хмарні клітини в судинній стромі печінки щура (вказано стрілкою). Інтактна група. Толуїдиновий синій (за Нісслем). X200.

При використанні високоякісної оптики вдалося з'ясувати, що розташування секреторних гранул в цитоплазмі відрізнялося компактністю. Явище дегрануляції було лише в окремих клітинах.

Безпосередньо після впливу холодового фактора на організм щурів реакція популяції хмарних клітин у печінці стала носити наступний характер (рис. 2).

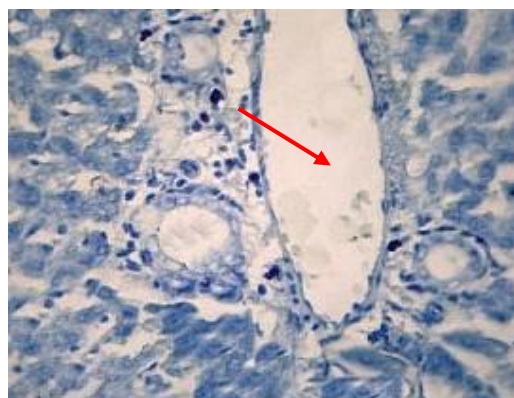


Рис. 2. Зростання популяції хмарних клітин у судинній стромі печінки щура (зазначені стрілкою). Гіпотермія. Толуїдиновий синій (за Нісслем). X200.

На представленому рисунку помітно, що окремі клітини витягнутої форми, мають тенденцію дифузної локалізації у стромі судин та стромі жовчних проток.

Надалі картина у популяції хмарних клітин дещо змінилася (рис. 3).

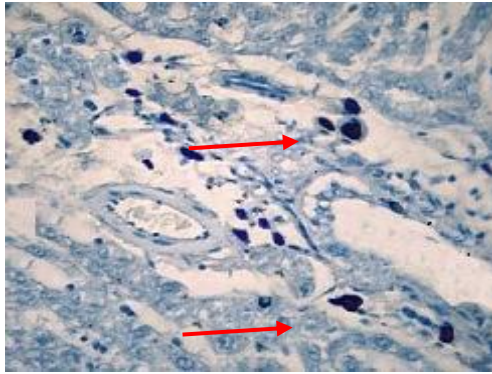


Рис. 3. Зміна якісного складу хмарних клітин у судинній стромі печінки щура (зазначені стрілками). Гіпотермія. Толуїдиновий синій (за Нісслем). X200.

Як видно з даного рисунка, при збереженні особливостей локалізації, спостерігається як кількісне, так і параметральне зростання клітинної популяції, свідченням чого є виражений поліморфізм з переважанням подовженої форми клітин.

На наступному терміні експерименту гістологічна картина мала певні відмінності від попередніх (рис. 4).

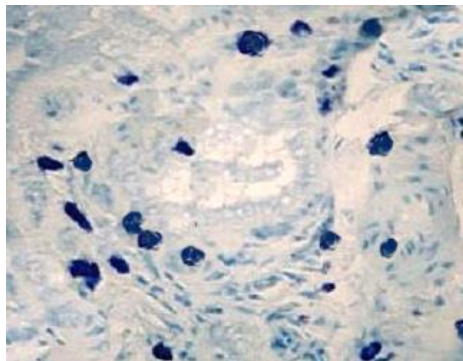


Рис. 4. Переважна більшість сферичних клітин у судинній стромі печінки щура. Гіпотермія. Толуїдиновий синій (за Нісслем). X200.

Відповідно до змісту рисунка 4, більшість клітин популяції мають великі розміри і переважають над клітинами подовженої та неправильної форми.

Протягом експерименту кількість клітинного матеріалу змінюється (рис. 5).

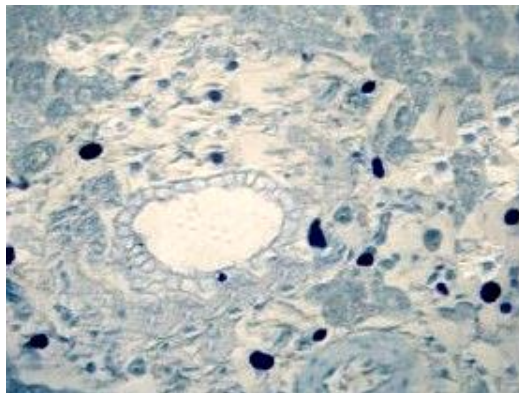


Рис. 5. Кількісні та якісні зміни хмарних клітин судинної строми печінки щура. Гіпотермія. Толуїдиновий синій (за Нісслем). Х200.

Як видно з рисунка 5, проти попереднім термінам експерименту розмір клітин трохи зменшився. Як і раніше, переважають клітини округлої форми.

Результати проведеного дослідження показали, що гіпотермія має значний стресорний вплив на морфо-функціональну активність хмарних клітин сполучнотканинної строми судин печінки. Фактично, відразу після впливу гіпотермічного фактора спостерігається збільшення кількісних та розмірних характеристик хмарних клітин. У нетривалий час, у період активної регенерації та адаптації гепатоцитів, кількість хмарних клітин найбільш висока, кількість дегрануючих форм, особливо в передостанній фазі – максимальна. У фінальній фазі експерименту вміст ХК у судинній стромі печінки майже відповідає первісному рівню, проте розміри значною мірою зменшилися.

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок, згідно з яким зростання кількості ХК в печінці риб протягом експерименту можна пояснити активацією їх міграції з інших органів. У свою чергу, висока морфо-функціональна активність ХК у постгіпотермічному періоді призводить до прискореного перебігу регенераторних процесів печінкової паренхіми, що власне й викликано шкідливим впливом

холодового фактора. Таким чином, гіпотермія є потужним стимулятором активності внутрішньокантинних хмарних клітин печінки, що є важливою ланкою у процесі регенерації гепатоцитів [3]. Зрештою, ця обставина і визначає адекватний перебіг процесу адаптації печінки до гіпотермії.

Література

1. Барабой В.П. Стрес: природа, біологічна роль, механізми, наслідки. Київ: Фітоцентр. 2006. С. 42-44.
2. Подопригора В.Н. Вплив стрес-факторів на ріст та виживаність молоді риб. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 03.00.10 «Іхтіологія». Київ: 2010. 22 с.
3. Pickering A.D. Stress and Fish. Academic Press. 1981. 367 p.
4. Pearson-Murphy B.E. Glucocorticoids, Overview. Encyclopedia of Stress (Second Edition). G. Fink (ed.). USA: Academic Press, 2007. P. 198-210.
5. Gray M., Bingham B., Viau V. A comparison of two repeated restraint stress paradigms on gonadal status and central neuropeptide expression in adult male rats. // J. Neuroendocrinology. 2010. №22 (2). P. 92-101.
6. Melmed S., Polonsky K., Reed Larsen P., Kronenberg H. Williams Textbook of Endocrinology. USA: Elsevier Saunders. 2011. 1816 p.
7. Ronan P.J., Summers C.H. Molecular signaling and translational significance of the corticotropin releasing factor system. // Prog. Mol. Biol. Transl. Sci. 2011. №98. P. 235-292.

УДК 796.01 (075.8)

Конопляник О.В.,

*старший викладач кафедри базової
загальної середньої та фізичної підготовки
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тези визначають роль фізичного виховання у навчально-виховній сфері, яке має своїм завданням використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ; виконувати техніко-тактичні прийоми; планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при

виконанні навантажень; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей професійної фахової діяльності.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, професійна підготовка, навчальна програма, вищий навчальний заклад, фахівець, фізичні якості, сучасне суспільство.*

Фізична культура і спорт є важливими багатофункціональними явищами життя сучасного суспільства і виконують ряд соціальних функцій: підготовку людей до високоефективної праці та захисту Вітчизни; виховання всебічно і гармонічно розвиненої особистості; збереження й зміцнення здоров'я людей та їх фізичне вдосконалення; збереження миру, дружби і співдружності між народами.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. Як навчальна дисципліна фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є актуальним для всіх здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей.

У сучасному суспільстві фізична культура молоді набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, і ряду інших, притаманних тільки фізичній культурі, функцій.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує задачі зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття та життя людей, задіяних у всіх сферах діяльності. У процесі фізичного виховання здійснюються морфологічне (за формами і будовою тіла) і функціональне удосконалення організму людини, розвиток фізичних якостей, формування рухомих умінь, навичок і спеціальної системи знань. Йому належить велика роль в удосконаленні фізичних якостей людей. Система фізичного виховання спрямована на розвиток фізичних і духовних якостей людини, на підготовку її до певної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах.

Під час навчання у ЗВО здобувачі, крім освоєння практичних умінь, навичок і розвитку фізичних якостей, повинні добре опанувати багатьма спеціальними знаннями і методичними уміннями особливостей занять фізичною культурою і спортом у різні вікові періоди, які стануть у нагоді і після закінчення закладу вищої освіти для організації самостійних занять фізичними вправами у побуті. За час навчання важливо сформуванати у

здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Визнаним є те, що основною метою фізичного виховання здобувачів є формування фізичної культури особистості. Відповідно, у процесі фізичного виховання вирішуються такі основні завдання: зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби щодо підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя; освоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок; підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності й фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури; створення умов для повної реалізації творчих здібностей здобувача; моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток під час навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання у ЗВО України має на меті всебічний розвиток особистості здобувача, формування в нього стійкої потреби в руховій активності та збереження здоров'я, що є важливою складовою професійної підготовки. До його завдань входять: виховання моральних та волевих якостей, підтримка працездатності, професійно-прикладна підготовка, а також здобуття знань з теорії фізичного виховання. Для досягнення цих цілей використовуються фізичні вправи, природні сили, а також гігієнічні фактори.

Відповідно до Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521, до занять з фізичного виховання і спорту допускаються здобувачі освіти, які:

- пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням здобувачів освіти у навчальних закладах;
- не мають протипоказань щодо стану здоров'я;
- мають визначені рівень фізичного розвитку і групу для занять фізичною культурою;

- здобувачі освіти повинні бути присутніми на заняттях з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою;

- допустиме навантаження на занятті для тих здобувачів освіти, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття фізичної культури, встановлює викладач фізичної культури;

- загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я здобувачів освіти в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.

Основою державного стандарту фізичного виховання у системі вищої освіти є навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у ЗВО, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, який держава гарантує на всіх етапах навчання. Положенням про організацію навчального процесу у ЗВО визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни є складовою державного стандарту вищої освіти.

Отже, базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації є основним нормативним документом, що регламентує її зміст, організацію та методику проведення. Це обумовлює введення предмету фізичного виховання до обов'язкових навчальних дисциплін, засвоєння яких проводиться за спеціальними програмами в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів зі спеціальною вищою освітою.

Вона являє собою послідовне продовження шкільної програми з фізичної культури. Зміст програми включає таке поєднання різноманітних видів фізичних вправ, які дозволяють вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання загально фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Мета фізичного виховання у ЗВО:

- Збереження та зміцнення здоров'я: забезпечення у студентів високого рівня працездатності та гармонійного фізичного розвитку.

- Всебічний розвиток особистості: виховання високих моральних, вольових та фізичних якостей, які є необхідними для професійної діяльності.

– Формування фізичної культури: засвоєння знань, які сприяють веденню активного способу життя та задоволенню потреби у руховій активності.

Основні завдання:

– Підтримання працездатності: досягнення високої працездатності протягом усього періоду навчання.

– Професійно-прикладна підготовка: навчання студентів при прикладного характеру фізичних вправ, що відповідають особливостям їх майбутньої трудової діяльності.

– Теоретична підготовка: здобуття студентами знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування.

– Підготовка до громадської діяльності: навчити студентів бути громадськими інструкторами, тренерами та суддями.

Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

– загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності і всемірний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

– загальнопедагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

– загальнометодичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності;

– специфічних принципах фізичного виховання: безперервного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання

Згідно з навчальною програмою, розробленою ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти України, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Забороняється використання засобів і методів у фізичному вихованні, пов'язаних з невинуватим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ наси́льства і жорсто́кості.

Основний напрямок навчального процесу зведено до формування у студентів уявлень і практичних здібностей самостійного проведення системи занять з *фізичного виховання* з наступною їх реалізацією з урахуванням специфіки основної професійної діяльності в сім'ї, дошкільних установах, школі, додатковій освіті, спортивно-масовій роботі за місцем проживання. Практичні заняття з *фізичної культури* у ВНЗ передбачають перехід від вивчення класичних видів спорту до постійної модернізації змістовної частини по ознайомленню та оволодінню навичками найсучасніших і популярних серед молоді видів спорту.

Подальше вдосконалення системи змагальної діяльності нерозривно пов'язане з необхідністю значного розширення спортивної бази Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, зокрема особистості здобувача, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності.

Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, та ін. Львів: держ. ін-т фіз. культури, 2005. 296 с.
2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. К. : Міністерство освіти і науки України, 2000. 27 с.
3. Головіна В.А., Коробкова А.В. Фізичне виховання: підручник. К.: «Вища школа», 2008, 332 с.
4. Крук М. З. Шкільна фізична культура в Україні (20-30-ті рр. XX ст.) : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2011. 215 с.
5. Томашук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. URL: <https://naukam.triada.in.ua/>
6. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блават та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. – Львів : Львівська політехніка, 2018. – 496 с.

Потанчук Р.С.,
магістрант 1 року навчання
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Гетманцев С.В.,
канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ

У роботі проаналізовано теоретичні основи та практичні аспекти новаторських підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату. Підкреслено зростання значущості цієї проблематики в умовах підвищення рівня травматизму, гіподинамії та посттравматичних ускладнень. Охарактеризовано сучасні напрями інноваційної реабілітації, серед яких кінезотерапія, пілатес, нейротренінг, арт-терапевтичні рухові практики та цифрові рішення телереабілітації. Розкрито сутність передових методик і визначено їх роль у формуванні персоналізованих траєкторій відновлення рухової функції. Доведено, що інноваційна реабілітація виходить з принципів комплексності, індивідуалізації, інтерактивності та міждисциплінарності. Обґрунтовано необхідність комбінації фізичного, когнітивного та психоемоційного компонентів у єдиній системі відновлення. Також наголошується, що ефективність сучасних технологій обумовлена не лише їх біомеханічною доцільністю, а й здатністю створювати мотиваційний ресурс людини до активної участі у процесі реабілітації.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, інноваційні технології, кінезотерапія, пілатес, нейротренінг, арт-терапія, телереабілітація, опорно-руховий апарат.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим компонентом сучасної системи охорони здоров'я, спрямованим на відновлення рухових функцій, збереження та підвищення фізичної активності осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату. Проблема порушень опорно-рухового апарату є актуальною у всьому світі.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 1,7 млрд людей у світі мають порушення функцій опорно-рухового

апарату, а близько 190 млн осіб потребують систематичної фізичної реабілітації [1].

В Україні спостерігається стійке зростання кількості пацієнтів із наслідками травм, дегенеративних змін хребта, артрозів, сколіозів та інших патологій, що потребують застосування сучасних технологій і комплексного підходу до відновлення рухової активності [2].

Сучасні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації базуються на інтеграції медико-біологічних, педагогічних, спортивних та психологічних знань, що дозволяє формувати персоналізовані програми відновлення. Інноваційність у даній сфері полягає не лише у застосуванні новітніх тренажерів або цифрових платформ, а насамперед у переосмисленні парадигми реабілітації: пацієнт стає активним учасником процесу, а програма підбирається індивідуально з урахуванням фізичного стану, психоемоційних особливостей, соціального контексту і потреб пацієнта [3].

Кінезотерапія, або лікування рухом, є однією з найефективніших методик сучасної реабілітації. Вона ґрунтується на принципі активного відновлення через контрольовані рухи, які стимулюють компенсаторні механізми організму, відновлюють правильні рухові стереотипи та покращують нейром'язову координацію. У клінічній практиці кінезотерапія демонструє значне зменшення больового синдрому, поліпшення обсягу рухів у суглобах та підвищення м'язової сили. Наприклад, у дослідженні, проведеному серед пацієнтів із посттравматичними змінами колінних суглобів, після 12-тижневого курсу кінезотерапії спостерігалось підвищення функціональних показників на 32 %, а больовий синдром зменшувався на 45 % порівняно з початковими даними [4, 5]. Сучасні програми кінезотерапії використовують підвісні системи, спеціальні тренажери, еластичні конструкції та цифрові пристрої біологічного зворотного зв'язку, що дозволяє точно дозувати навантаження, контролювати прогрес і адаптувати заняття до індивідуальних можливостей пацієнта, знижуючи ризик повторних травм.

Пілатес є ефективним інноваційним методом м'якої рухової корекції, який спрямований на зміцнення глибоких стабілізуючих м'язів, покращення постави, підвищення координації та гнучкості. Пілатес поєднує фізичне навантаження, контроль дихання та концентрацію уваги, що сприяє формуванню правильних моторних шаблонів і стабілізації хребта. Клінічні дослідження свідчать, що регулярні заняття пілатесом упродовж 8–12 тижнів дозволяють знизити інтенсивність больового синдрому на 40–50 %, підвищити рівень гнучкості на 25 % та поліпшити баланс [6, 7]. Даний метод активно

застосовується як на ранніх етапах після травм та операцій, так і на підтримувальних етапах у пацієнтів із хронічними дегенеративними процесами.

Нейротренінг є сучасним інноваційним напрямом, який об'єднує фізичні вправи з когнітивними завданнями для стимуляції нейропластичності мозку. Такий підхід дозволяє відновлювати координацію, рівновагу, швидкість реакцій та увагу. Використання інтерактивних тренажерів, VR-технологій та біомеханічних сенсорів забезпечує пацієнта миттєвим зворотним зв'язком і підвищує мотивацію до тренувань. У дослідженнях серед пацієнтів після інсультів показано, що програма нейротренінгу протягом 10 тижнів сприяла відновленню моторних функцій на 35–40 % та покращенню когнітивних показників на 28 % порівняно з контрольною групою [8, 9]. Даний підхід особливо ефективний для осіб із поєднаними ураженнями центральної нервової системи та опорно-рухового апарату, адже стимулює одночасно фізичні та когнітивні процеси.

Арт-терапевтичні рухові практики представляють собою інтеграцію фізичної активності та психоемоційної підтримки. Танцювально-рухова терапія, музикотерапія, ритміка та театральна імпровізація сприяють відновленню контролю над тілом, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та соціальної адаптації. У клінічних спостереженнях показано, що систематичне застосування таких практик протягом 12 тижнів дозволяє зменшити тривожність на 38 %, покращити психоемоційний стан на 42 % та стимулювати мотивацію до регулярних фізичних вправ [10]. Поєднання руху, музики та творчості створює потужний мотиваційний ресурс, який підтримує довготривалий процес реабілітації.

Цифрові технології та телереабілітація стають невід'ємною складовою сучасних програм. Використання мобільних додатків, VR-платформ, смарт-браслетів та відеоаналізу рухів дозволяє дистанційно контролювати прогрес, персоналізувати програми, аналізувати динаміку відновлення та коригувати навантаження у режимі реального часу, що особливо актуально для пацієнтів із обмеженою мобільністю, мешканців віддалених регіонів або в умовах обмеженого доступу до стаціонарних центрів [11, 12].

Міждисциплінарний підхід є ключовим для досягнення оптимальних результатів. Об'єднання лікарів, фізичних терапевтів, тренерів, психологів і арт-терапевтів дозволяє реалізувати комплексний вплив на фізичну, когнітивну та психоемоційну сфери пацієнта. Такий підхід забезпечує синергійний ефект, підвищує ефективність програм і сприяє швидшому відновленню функцій [13].

Сучасні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації включають комплексність, індивідуалізацію, активну участь пацієнта, поетапність і інтерактивність. Комплексність реалізується через поєднання фізичної активності, психоемоційної підтримки та соціальної інтеграції; індивідуалізація передбачає адаптацію програм до віку, функціонального стану, психоемоційних особливостей та соціальних потреб пацієнта; інтерактивність забезпечується використанням цифрових і VR-технологій, що дозволяє пацієнтові брати активну участь у процесі реабілітації [3, 5, 8].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що інноваційні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату забезпечують комплексне відновлення фізичних, когнітивних та психоемоційних функцій, поєднуючи фізичні вправи, когнітивні завдання, психоемоційну підтримку та елементи арт-терапії, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості пацієнта, ступінь ураження опорно-рухового апарату, вікові та соціальні характеристики.

Методики кінезотерапії, пілатесу та нейротренінгу доводять свою ефективність у стимуляції нейром'язової взаємодії, відновленні правильних рухових стереотипів, підвищенні гнучкості та стабільності хребта й суглобів, а також у зменшенні больового синдрому, що сприяє поступовому відновленню координації, рівноваги та сили, підвищуючи якість життя пацієнтів.

Інтеграція цифрових технологій у реабілітаційний процес, таких як телереабілітація, мобільні додатки, VR-платформи та біомеханічні сенсори, забезпечує безперервність і контроль прогресу, дозволяє адаптувати програми відповідно до динаміки відновлення та надає можливість залучати людей із обмеженою мобільністю або тих, хто проживає у віддалених регіонах.

Арт-терапевтичні рухові практики, включно з танцювально-руховою терапією, музикотерапією та ритмікою, підтримують психоемоційний стан пацієнтів, знижують рівень тривожності, підвищують самооцінку та формують стійку мотивацію до тривалого відновлення, що є важливим для соціальної адаптації.

Міждисциплінарний підхід, який об'єднує лікарів, фізичних терапевтів, психологів, педагогів та тренерів, підвищує ефективність реабілітаційного процесу, забезпечує синергійний ефект та сприяє активній участі пацієнта у власному відновленні, підвищуючи мотивацію, ефективність занять та якість життя.

Таким чином, впровадження інноваційних методик фізкультурно-спортивної реабілітації створює перспективну модель сучасної відновлювальної медицини, яка поєднує медичні, педагогічні та цифрові

технології, забезпечує персоналізацію програм та сприяє довгостроковій адаптації пацієнтів до соціального і професійного життя.

Література

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. World report on disability. – Geneva: WHO, 2011. – 248 p.
2. Степаненко В. І., Ковальчук О. П. Розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні: сучасний стан та перспективи // Фізична культура і спорт. – 2020. – № 3. – С. 12–20.
3. Нові технології у фізкультурно-спортивній реабілітації: колективна монографія / за ред. І. П. Сидоренка. – Київ: Здоров'я, 2021. – 312 с.
4. Петрова Н. А., Сидоренко І. П. Кінезотерапія у відновлювальній медицині // Реабілітаційна медицина. – 2019. – Т. 5, № 2. – С. 45–53.
5. Кузьменко О. В., Іваненко П. В. Використання підвісних систем у кінезотерапії: методичні аспекти // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – № 4. – С. 23–31.
6. Сорокіна Л. М. Пілатес у фізкультурно-спортивній реабілітації: навчально-методичний посібник. – Київ: Видавництво «Освіта», 2021. – 144 с.
7. Романенко Т. В. Ефективність пілатесу у реабілітації пацієнтів після травм опорно-рухового апарату // Науковий вісник фізичної культури і спорту. – 2022. – № 6. – С. 56–65.
8. Іванов С. В., Коваль П. М. Нейротренінг у відновлювальній медицині: сучасні методи і технології // Реабілітаційна наука та практика. – 2021. – Т. 8, № 3. – С. 33–44.
9. Дяченко А. П. Використання VR-технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації // Інноваційні технології в медицині. – 2020. – № 2. – С. 19–28.
10. Левченко О. С., Петренко Н. В. Арт-терапевтичні рухові практики у фізкультурно-спортивній реабілітації // Психофізіологія і спорт. – 2021. – № 5. – С. 72–81.
11. Мельник І. П., Гончаренко Л. О. Цифровізація реабілітаційних програм: міжнародний досвід та українська практика // Журнал фізичної терапії. – 2022. – № 1. – С. 10–20.
12. Світличний В. С., Кравченко М. І. Телереабілітація та мобільні додатки у фізкультурно-спортивній реабілітації // Здоров'я нації. – 2020. – № 7. – С. 55–63.
13. Козак А. П. Міждисциплінарний підхід у реабілітації пацієнтів із порушеннями опорно-рухового апарату // Фізична культура і спорт. – 2021. – № 2. – С. 15–24.

Сергієнко Ю.М.,
старший викладач кафедри базової
загальновійськової та фізичної підготовки
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

З усього численного арсеналу засобів фізичного виховання, що використовуються при вирішенні поставлених завдань, саме легка атлетика займає авангардні позиції завдяки різноманітності, доступності, дозованості. На факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів вивчають теорію і методiku викладання легкої атлетики в школі. Отже, легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і здобувачів, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах, зокрема Чорноморському національному університеті імені Петра Могили.

Ключові слова: легка атлетика, вид спорту, рух, фізичні вправи, організм, здоровий спосіб життя, навантаження.

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання, починаючи з дошкільних виховних закладів, середніх шкіл, вищих навчальних закладів всіх рівнях, у програмах занять фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Легка атлетика є одним із основних засобів фізичного виховання. Легкоатлетичні вправи широко використовуються в тренуванні представників самих різних видів спорту, як прекрасний засіб для розвитку фізичних якостей і функціональної підготовки.

Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують

діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Залучення до легкої атлетики у ВНЗ:

- Заняття можуть бути включені до навчального процесу як частина курсу фізичного виховання.

- Здобувачі можуть брати участь у спортивних секціях та гуртках з легкої атлетики.

- Проводяться змагання з легкої атлетики на рівні ВНЗ, а також регіональні та всеукраїнські спартакіади.

Одного заняття з фізичного виховання в тиждень, звичайно, недостатньо для належного фізичного розвитку студентської молоді. Тому важливим завданням є організація самостійних занять, для яких необхідні певні умови та інвентар. Однак для організації самостійних занять недостатньо мати лише обладнання. Необхідні певні знання, уміння та навички, які набуваються, звичайно, на заняттях із фізичного виховання й у спортивній секції.

Здобувачі мають недостатній рівень знань із методики виконання домашніх завдань та індивідуальних самостійних занять, рухового режиму, основних прийомів самоконтролю, реакції організму на різні фізичні навантаження, гігієнічних вимог до занять фізичними вправами.

Серед багатьох видів вправ, що сприяють фізичному розвитку молоді велика роль належить легкоатлетичним видам. Адже, різні види метань, бігу, стрибків, є складовою частиною більшості уроків фізичної культури. Відомо, що хороша легкоатлетична підготовка сприяє досягненню значних успіхів в різних видах спорту.

Багато легкоатлетичних рухів та вправ з дитинства супроводжують людину в повсякденному житті, і тому є одними із найбільш поширених у побуті та фізкультурних заняттях. Деякі легкоатлетичні вправи є основою різних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості людини.

Заняття легкоатлетичними вправами мають значне оздоровче значення: вони добре впливають на розвиток всіх органів і систем організму людини. Ряд авторів стверджують, що з допомогою легкоатлетичних вправ, при умові їх регулярного виконання, повністю

розв'язується задача гармонійного фізичного розвитку людей всіх вікових груп.

Легка атлетика має велике значення як прикладний вид, також за її допомогою розвиваються основні фізичні якості: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість. В процесі занять легкоатлетичними вправами набуваються уміння та навички швидкого переміщення у просторі, координації рухів, раціоналізації виконання різних фізичних вправ. Підлітки, що займаються легкою атлетикою, набувають спеціальні знання з техніки виконання фізичних вправ, основ організації занять, режиму особистої гігієни, харчування, праці.

Під час вивчення легкої атлетики враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку організму; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення активного відпочинку; формуються знання дотримання особистої гігієни, загартовування, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки.

Одночасно реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі:

Навчальні цілі полягають у вивченні рухливих і народних ігор легкоатлетичної спрямованості, окремих легкоатлетичних видів спорту, основ техніки виконання загально розвивальних, легкоатлетичних вправ, в отриманні відповідних знань.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей; умінь зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я, рухову активність, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні знань про легку атлетику (різні види бігу, метань, стрибків).

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень про фізичну культуру, спорт, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами – легкоатлетами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах Європи, світу.

Виховні цілі полягають у вихованні інтересу і звички до занять легкоатлетичними та іншими фізичними вправами; цікавості до національних та олімпійських легкоатлетичних видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості

та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями легкої атлетики є:

- розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

Легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.

Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг - один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економко пересуватись, долати перешкоди і т. д. У процесі занять ходьбою і бігом виховуються також вольові якості, набуваються уміння розраховувати свої сили і орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба і особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту.

Безпосереднім завданням легкої атлетики у вищому навчальному закладі є формування і вдосконалення у студентів рухових навичок і вмінь, а також зміцнення їхнього здоров'я. Основним завданням спортивного тренування є забезпечення міцного здоров'я і всебічного фізичного розвитку, оволодіння спортивною технікою і тактикою,

виховання вольових якостей, набуття практичних навичок і знань у галузі теорії та методики викладання легкої атлетики. Навчання і тренування – це дві сторони єдиного навчально-тренувального процесу. Вони повинні бути органічно пов'язані з іншими видами діяльності студентів, сприяти всебічному фізичному й розумовому розвитку.

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено загальні педагогічні положення і методи. Вибір засобів і методичних прийомів зумовлюється своєрідністю видів легкої атлетики і особливостями контингенту спортсменів. Знання основ техніки видів легкої атлетики формується в процесі бесід, показу вправ загалом і окремих їх елементів. Теоретичні знання сприяють швидшому формуванню правильних навичок і техніки. Найчастіше при навчанні легкоатлетичним вправам вдаються до таких методів: пояснення, показу і безпосередньої допомоги, які дають змогу створити правильне уявлення про вид, який вивчається. Легка атлетика поєднує цілий комплекс рухових умінь і навичок, необхідних людині в повсякденній трудовій і службовій діяльності. Вправи з ходьби, бігу, стрибків і метання, які включає цей вид спорту, зміцнюють і загартовують організм, розвивають силу, витривалість і швидкість, спритність і координацію рухів; вони застосовуються в тренуванні спортсменів у багатьох інших видах спорту. Участь у змаганнях з легкої атлетики сприяє вихованню у молоді волі, наполегливості, почуття відповідальності та колективізму.

В Україні легкою атлетикою займаються десятки тисяч людей. Вона широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д.

Література

1. Платонов В. М. Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. Література 185.
2. О. К. Козлова, С. П. Совенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 37–42.
3. Сергієнко В.М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ // Фіз.. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 183-186.
4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 632 с.

5. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

УДК 796.035:612.766

*Тіхоміров А.І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Оздоровча фізична культура є важливим аспектом сучасного суспільства, який спрямований на покращення здоров'я та фізичної витривалості населення. Фізична витривалість визначається як здатність організму ефективно виконувати фізичні навантаження протягом тривалого часу без значного зниження працездатності. В умовах зростаючої урбанізації та малорухомого способу життя проблема нестачі фізичної активності стає дедалі актуальнішою. Низький рівень фізичної витривалості може призвести до різних захворювань, зниження якості життя та збільшення захворюваності. У цій роботі основну увагу буде приділено дослідженню ролі оздоровчої фізичної культури як засобу підвищення фізичної витривалості.

Метою тез є аналіз впливу оздоровчої фізичної культури на фізичну витривалість і здоров'я, а також розробка рекомендацій щодо впровадження ефективних програм фізичної активності.

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної активності в Україні та світі, особливо в умовах сучасних викликів, таких як війна, пандемія та погіршення екологічної ситуації. Оздоровча фізична культура може стати одним із рішень для покращення громадського здоров'я та підвищення якості життя.

В рамках цієї теми розглянемо завдання, такі як виявлення найбільш ефективних методів фізичної активності для підвищення витривалості, аналіз впливу різних видів вправ на здоров'я та розробка рекомендацій для різних вікових груп.

Оздоровча фізична культура є важливим засобом формування, збереження та відновлення фізичного і психічного здоров'я людини в умовах сучасного суспільства. Вона охоплює широкий спектр рухової активності, спрямованої не стільки на досягнення спортивних

результатів, скільки на зміцнення організму, підвищення його функціональних можливостей та профілактику захворювань. Одним із ключових завдань оздоровчої фізичної культури є розвиток фізичної витривалості, яка визначає здатність людини тривалий час виконувати фізичне навантаження без значного зниження ефективності та функціональних можливостей організму.

Витривалість як фізична якість має інтегративний характер, оскільки включає роботу серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем. Рівень витривалості безпосередньо пов'язаний з показниками здоров'я, довголіття та якості життя, адже систематичні аеробні навантаження сприяють покращенню роботи серця, нормалізації артеріального тиску, підвищенню життєвої ємності легень, а також зниженню ризику розвитку метаболічних порушень [5].

Сучасні дослідження підтверджують, що регулярна участь в оздоровчих фізкультурних програмах суттєво підвищує рівень фізичної витривалості, особливо за умов систематичного поєднання кардіотренувань із силовими вправами та вправами на гнучкість [6]. Важливою особливістю оздоровчої фізичної культури є індивідуалізація тренувального процесу: підбір інтенсивності, тривалості та виду фізичної активності відповідно до віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини.

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану та постійного стресового навантаження на населення України, питання розвитку витривалості набуває ще більшої актуальності. Підтримка високого рівня витривалості через оздоровчу фізичну культуру не лише зміцнює фізичний стан, але й забезпечує психоемоційну стабільність, формує стресостійкість і сприяє збереженню працездатності навіть у складних умовах життя [3].

Оздоровча фізична культура включає в себе різноманітні форми фізичної активності, спрямовані на покращення здоров'я та фізичної підготовленості. До основних напрямків оздоровчої фізичної культури належать: аеробні, силові, функціональні тренування, гнучкість та баланс, дихальні практики.

Аеробні вправи, зокрема біг підтюпцем, плавання, спортивна ходьба, їзда на велосипеді чи групові заняття типу аеробіки, становлять основу розвитку загальної витривалості. Їхня ефективність полягає у тривалому виконанні навантаження середньої інтенсивності, що сприяє активному використанню кисню, покращенню роботи серцево-судинної системи та підвищенню аеробної продуктивності. Згідно з дослідженнями українських авторів [4], систематичні аеробні навантаження знижують ризик серцево-судинних захворювань,

нормалізують артеріальний тиск та підвищують психоемоційну стійкість. Розвиток витривалості у системі оздоровчої фізичної культури базується на використанні методів фізичних вправ, які стимулюють кардіореспіраторну систему та забезпечують тривале функціонування організму у стані помірного навантаження. Серед найбільш ефективних методів слід виділити безперервний рівномірний метод, інтервальний метод та комбіновані підходи, що поєднують аеробні й силові вправи.

Безперервний рівномірний метод передбачає виконання вправ протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю. Це можуть бути біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді чи ходьба швидким темпом. Дослідження показують, що регулярне застосування даного методу (30-60 хвилин 3-5 разів на тиждень) істотно підвищує життєву ємність легень, нормалізує пульс у стані спокою та зменшує ризики серцево-судинних патологій [11].

Інтервальний метод базується на чергуванні періодів високої інтенсивності з періодами відпочинку або навантаження низької інтенсивності. Наприклад, чергування бігу у швидкому темпі протягом 1 хвилини з легкою ходьбою протягом 2 хвилин. Доведено, що інтервальні тренування сприяють значному покращенню показників $\dot{V}O_{2\max}$, що вважається головним критерієм аеробної витривалості [9].

Інтервальний біг або тренування за принципом High-Intensity Interval Training дозволяють значно підвищити витривалість у коротші терміни, ніж класичні аеробні методики. Дослідження міжнародних авторів [11] показують, що інтервальні тренування не лише сприяють розвитку витривалості, але й ефективно впливають на зниження маси тіла, покращення метаболізму глюкози та підвищення чутливості до інсуліну.

Комбіновані підходи включають поєднання вправ аеробного характеру із силовими навантаженнями та вправами на розвиток гнучкості. Це дозволяє не лише зміцнити серцево-судинну систему, але й підвищити рівень м'язової витривалості, що має велике значення для загального здоров'я людини.

В умовах оздоровчої фізичної культури все більшої популярності набувають програми, що поєднують силові та аеробні вправи. Вони дозволяють одночасно розвивати витривалість і силові якості, що є особливо важливим для середнього та старшого віку, коли поряд із потребою підвищення витривалості актуальним стає збереження м'язової маси та профілактика саркопенії. За даними дослідження [7], комбіновані програми значно підвищують загальну фізичну

підготовленість, зменшують ризик травм та сприяють кращому відновленню після навантажень.

У контексті оздоровчої фізичної культури важливою є індивідуалізація навантажень. Для молоді рекомендовано поєднання динамічних видів рухової активності з елементами спорту (фітнес, командні ігри), тоді як для осіб середнього та старшого віку найбільш ефективними є ходьба, плавання та йога, які поєднують розвиток витривалості з профілактикою травматизму [4].

Якщо аеробні методи в основному орієнтовані на довготривалу стабілізацію функцій організму, то інтервальні – на швидкий прогрес у розвитку витривалості за рахунок інтенсивних стимулів. Комбіновані ж методики забезпечують універсальний ефект, поєднуючи користь від обох підходів. Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних особливостей, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, ефективність розвитку витривалості в оздоровчій фізичній культурі значною мірою залежить від правильного поєднання аеробних, інтервальних і комбінованих методів. Для максимальної користі рекомендується індивідуалізований підхід, який враховує як фізичний, так і психоемоційний стан людини.

Розвиток витривалості в умовах оздоровчої фізичної культури потребує урахування вікових особливостей людини. Витривалість формується не рівномірно протягом життя: у дитячому віці вона розвивається природним шляхом через рухливість, у підлітковому – активно формується функціональна база, у дорослому віці досягає свого максимуму, а після 40-45 років поступово знижується, що вимагає спеціальних методів підтримки.

Діти та підлітки

У дитячому та підлітковому віці особливу роль відіграють ігрові та рухливі форми вправ, які не лише сприяють розвитку витривалості, а й стимулюють формування позитивного ставлення до фізичної активності. Найбільш ефективними є різні види бігу (естафети, ігрові елементи з навантаженням), плавання, катання на велосипеді, активні спортивні ігри. Дослідження українських учених [4] показують, що систематичні заняття рухливими іграми в підлітковому віці позитивно впливають на розвиток серцево-судинної системи та формування навичок довготривалих фізичних навантажень.

Молодь (18-25 років)

У цьому віці витривалість досягає свого піку, а організм має високий потенціал для розвитку як аеробних, так і анаеробних здібностей. Найбільш ефективними є інтервальні та комбіновані тренування, що дозволяють швидко підвищувати показники фізичної працездатності. За

даними міжнародних досліджень [7], у молодих людей регулярні інтервальні тренування підвищують $\text{VO}_2 \text{ max}$ на 15-20 % вже протягом 8-12 тижнів, що свідчить про високу адаптивність цієї вікової групи.

Дорослі (25-45 років)

У дорослому віці важливо підтримувати рівень витривалості, зберігаючи баланс між фізичними навантаженнями та відновленням. Найбільш доцільними є програми, що поєднують аеробні та силові вправи, а також вправи для гнучкості. Це дозволяє уникати перевтоми та знижувати ризик професійного вигорання, що особливо актуально для фахівців інтелектуальної та педагогічної сфери. Дослідження [11] підтверджують, що 3-4 тренування середньої інтенсивності на тиждень у дорослих суттєво зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань та підвищують загальний рівень життєвої енергії.

Люди похилого віку (60+ років)

Після 60 років спостерігається поступове зниження фізіологічних резервів організму, тому головним завданням стає не стільки нарощування витривалості, скільки її збереження на рівні, що дозволяє забезпечувати повсякденну активність. Найбільш ефективними є вправи малої та середньої інтенсивності – скандинавська ходьба, плавання, йога, пілатес, лікувальна гімнастика. Дослідження [10] свідчать, що навіть 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень у людей похилого віку знижують ризик серцевих нападів на 25 % та сприяють збереженню когнітивних функцій.

Оздоровча фізична культура є важливим інструментом не лише для підвищення фізичної витривалості, а й для підтримки психічного здоров'я та розвитку стресостійкості. Наукові дослідження останніх років підтверджують, що систематичні фізичні вправи позитивно впливають на психологічний стан людини, знижують рівень тривожності, депресії та сприяють загальному підвищенню якості життя [10, 11]. Фізичні навантаження стимулюють вироблення нейротрансмітерів – ендорфінів, серотоніну, дофаміну – які відповідають за відчуття задоволення та внутрішнього комфорту, створюючи природний антистресовий ефект. За даними дослідження [9], регулярні заняття фізкультурою знижують ризик розвитку тривожних розладів на 20-30%.

У сучасних умовах життя, особливо в умовах війни та постійного інформаційного перевантаження, рівень стресу у населення значно зростає. Оздоровча фізична культура виступає одним із найбільш доступних і ефективних способів корекції цього стану. Систематичні заняття помірної інтенсивності, такі як швидка ходьба, біг підтюпцем або плавання, знижують рівень кортизолу – гормону стресу, що

підтверджено дослідженням [7]. Це свідчить про те, що фізична активність є не лише засобом профілактики фізичних захворювань, а й важливим психологічним ресурсом.

Витривалість як інтегральна характеристика організму формується завдяки узгодженій роботі кількох фізіологічних систем: серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової. Систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою сприяють розвитку цих функцій, підвищуючи адаптаційні резерви організму та забезпечуючи стійкість до тривалих навантажень.

Одним із провідних механізмів є **покращення діяльності серцево-судинної системи**. Регулярні аеробні вправи (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді) сприяють збільшенню ударного об'єму серця, зниженню частоти серцевих скорочень у стані спокою та під час навантаження, покращенню еластичності судин. У результаті цього підвищується ефективність кровообігу, що забезпечує оптимальне постачання кисню і поживних речовин до працюючих м'язів [4].

Важливе значення має і **адаптація дихальної системи**. У процесі тренувань відбувається збільшення життєвої ємності легень, підвищення ефективності газообміну та зростання кількості альвеол, що активно залучаються до вентиляції. Це сприяє підвищенню аеробної продуктивності, тобто здатності організму максимально використовувати кисень для отримання енергії під час тривалої м'язової роботи [11].

Не менш суттєву роль у формуванні витривалості відіграє **м'язова система**. Під впливом регулярних вправ змінюється співвідношення м'язових волокон: підвищується кількість і функціональна активність повільних (аеробних) волокон, які здатні тривалий час працювати без швидкого виснаження. Також відзначається збільшення кількості мітохондрій у м'язових клітинах та активності окислювальних ферментів, що підвищує здатність м'язів ефективно утилізувати кисень і виробляти енергію [10].

Ключовим чинником є також **робота нервової системи**, яка регулює координацію рухів, рівень збудливості та стійкість до стомлення. Заняття оздоровчою фізичною культурою тренують нервово-м'язову взаємодію, що сприяє зниженню енергетичних витрат на виконання рухів і підвищує їхню ефективність [4].

Окремо варто зазначити роль **гормональної регуляції**. Фізичне навантаження середньої інтенсивності сприяє нормалізації балансу гормонів стресу, стимулює виділення ендорфінів, тестостерону та гормону росту, які впливають не лише на фізичну працездатність, а й на швидкість відновлення після тренувань [3].

Таким чином, фізіологічні механізми розвитку витривалості ґрунтуються на адаптаційних змінах у серцево-судинній, дихальній, м'язовій, нервовій та гормональній системах. Завдяки комплексній дії цих факторів організм підвищує свою ефективність у виконанні тривалих фізичних навантажень, а заняття оздоровчою фізичною культурою стають надійним засобом формування високої витривалості та збереження здоров'я.

Окрім фізіологічного впливу, фізична активність має важливий психологічний ефект. Вона розвиває самоконтроль, впевненість у собі та мотивує до досягнення нових цілей. Українські дослідження [2] демонструють, що регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою сприяють зниженню проявів депресії на 25 % та підвищенню загального рівня задоволення життям. Це підтверджує важливість систематичної фізичної активності як частини комплексної програми психічного здоров'я.

Стресостійкість – здатність адекватно реагувати на стресові ситуації – безпосередньо пов'язана з рівнем фізичної підготовки. Люди з вищим рівнем фізичної активності мають кращу стресову толерантність. Так, дослідження [8] показало, що особи, які займаються фізичними вправами принаймні тричі на тиждень, значно легше долають наслідки психологічних навантажень та швидше відновлюються після стресу. Це підтверджує думку про те, що оздоровча фізична культура є не лише фізіологічним, а й психологічним ресурсом у подоланні стресу.

Сучасні наукові праці підкреслюють, що **психологічна стійкість** є ключовим елементом у процесі розвитку витривалості. Особливо це актуально в умовах війни, коли значна частина населення перебуває у стані хронічного стресу, тривожності та психоемоційного виснаження. Заняття оздоровчою фізичною культурою виступають не лише засобом покращення фізичного стану, але й інструментом подолання психологічних криз. Відомо, що регулярні фізичні вправи знижують рівень кортизолу, підвищують концентрацію ендорфінів та серотоніну, що сприяє поліпшенню настрою та підвищенню здатності до витривалості у ширшому сенсі – фізичному та психоемоційному [3].

На основі сучасних досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я [12] та праць [10] можна виділити ключові рекомендації для розвитку стресостійкості через оздоровчу фізичну культуру: регулярність – заняття мають бути систематичними, не рідше 3-4 разів на тиждень; комплексність – поєднувати аеробні, силові та вправи на гнучкість; адекватність – навантаження повинні відповідати фізичному стану та віку людини; позитивна мотивація – заняття повинні приносити задоволення та мати соціальний аспект.

Важливим є і соціальний аспект фізичної активності. Заняття у груповому форматі – спортивні клуби, тренування на відкритому повітрі, групові заняття у фітнес-центрах – створюють умови для соціальної взаємодії та підтримки. Це підвищує мотивацію, формує відчуття причетності до спільноти та значно покращує емоційний стан учасників. Соціальний аспект тренувань додає додатковий рівень психологічної підтримки, що важливо для збереження стресостійкості [10].

Додатково, варто звернути увагу на роль **мотиваційних стратегій** у процесі занять фізичною культурою. Для молоді провідним мотивом є прагнення до гарної фізичної форми, високої працездатності та соціального визнання. Для людей середнього віку пріоритетним мотивом стає зміцнення здоров'я, профілактика захворювань і зниження стресових навантажень. У старшому віці мотивація зосереджується на підтриманні функціональної незалежності, збереженні рухливості та підвищенні якості життя [12].

Особливу роль у розвитку витривалості відіграє **цільове налаштування та саморегуляція**. Як показують дослідження, люди, які усвідомлюють власні цілі, краще контролюють інтенсивність тренувань, більш відповідально ставляться до режиму відпочинку та харчування, а отже, досягають кращих результатів у розвитку витривалості [3].

Практичні програми оздоровчої фізичної культури для підвищення витривалості та стресостійкості

Практичні програми оздоровчої фізичної культури для підвищення витривалості та стресостійкості є важливою складовою сучасної фізичної підготовки, що має комплексний вплив на фізичний та психоемоційний стан людини. Систематична фізична активність повинна поєднувати різні види навантажень, які забезпечують розвиток як аеробної, так і анаеробної витривалості, а також сприяють формуванню психоемоційної стабільності. Сучасні наукові дані підтверджують ефективність комплексного підходу до організації оздоровчої фізичної культури [10, 11].

1. Аеробні програми

Аеробні навантаження є основою підвищення фізичної витривалості. До них відносяться швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, групові заняття з аеробіки. Дослідження [11] показали, що регулярне виконання аеробних вправ протягом 30-45 хвилин 3-5 разів на тиждень значно підвищує $VO_2 \max$ та витривалість серцево-судинної системи.

Приклад програми аеробного тренування:

- Розминка – 5-10 хвилин (ходьба, легкі вправи на гнучкість)

- Основна частина – 25-35 хвилин (біг підтюпцем, плавання або велотренажер з інтенсивністю 60-75 % від максимального пульсу)
- Заминка – 5-10 хвилин (розтягування, дихальні вправи).

2. Силові тренування

Силові навантаження підвищують м'язову витривалість, позитивно впливають на психоемоційний стан та допомагають знизити рівень тривожності й депресії [4].

Приклад силового тренування:

- Присідання з власною вагою – 3 підходи по 12-15 повторень
- Випади вперед – 3 підходи по 12 повторень
- Підтягування або віджимання – 3 підходи по 8-12 повторень
- Планка – 3 підходи по 30-45 секунд.

3. Функціональні тренування

Функціональні вправи, такі як кросфіт, кругові тренування, тренування на баланс, розвивають загальну витривалість, координацію рухів та позитивно впливають на нервову систему, підвищуючи рівень самоконтролю й стресостійкості [7].

Приклад функціональної програми:

- 1 хв. стрибків на скакалці
- 15 присідань
- 10 віджимань
- 15 випадів
- 1 хв. планки

Цикл повторюється 3-4 рази із перервою 1-2 хвилини.

4. Йога та дихальні практики

Йога є ефективним засобом не лише фізичного, а й психоемоційного оздоровлення. Вправи на розтягування, контроль дихання та медитація знижують рівень кортизолу та підвищують рівень стресостійкості [7].

Приклад програми йоги:

- Розминка – 5 хвилин легких розтягувань
- Асани: Сур'я Намаскар, Врикшасана, Адхо Мукха Шванасана – по 5-8 хвилин кожна
- Пранаяма – 5 хвилин
- Медитація – 5 хвилин.

5. Комплексні програми для різних вікових груп

Адаптація програм під вікові особливості дозволяє максимально ефективно підвищувати витривалість та формувати стресостійкість:

- Діти та підлітки: рухливі ігри, естафети, спортивні заняття з елементами аеробіки, ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол).

- **Дорослі:** поєднання аеробних та силових тренувань, функціональних вправ, йоги та дихальних практик.

- **Літні люди:** ходьба, гімнастика, вправи для гнучкості та балансу, дихальні практики.

6. 12-тижневий план оздоровчої фізичної культури для підвищення витривалості та стресостійкості

Мета програми: підвищення аеробної та анаеробної витривалості, розвиток силових показників, формування психоемоційної стабільності та стресостійкості через систематичні фізичні вправи різного типу.

Загальні рекомендації

- **Тривалість програми:** 12 тижнів
- **Частота тренувань:** 4-5 разів на тиждень
- **Тривалість кожного тренування:** 45-60 хвилин
- **Комплекс:** аеробні, силові, функціональні тренування, йога та дихальні практики
- **Інтенсивність:** поступово збільшувати навантаження кожні 2 тижні на 5-10%
- **Контроль пульсу:** підтримувати на рівні 60-75 % від максимального (за формулою: $220 - \text{вік}$)

Тижні 1-4 – початковий етап

Ціль: формування бази витривалості, привчання організму до регулярних навантажень.

Тренування:

- **Аеробні:** 2 рази на тиждень – швидка ходьба або біг підтюпцем (20-30 хв)
- **Силові:** 2 рази на тиждень – базові вправи з власною вагою (присідання, віджимання, планка – 2 підходи по 10-12 повторень)
- **Йога/дихальні практики:** 1 раз на тиждень – 20 хв (асани на розтягування + пранаяма)

Тижні 5-8 – середній етап

Ціль: збільшення тривалості тренувань, розвиток силових показників та психоемоційної стійкості.

Тренування:

- **Аеробні:** 2-3 рази на тиждень – біг підтюпцем або плавання (30-40 хв)
- **Силові:** 2 рази на тиждень – вправи з власною вагою та мінімальним навантаженням (3 підходи по 12-15 повторень)
- **Функціональні:** 1 раз на тиждень – кругове тренування (стрибки, присідання, планка, випадів – 3 кола)
- **Йога/дихальні практики:** 1 раз на тиждень – 25 хв

Тижні 9-12 – інтенсивний етап

Ціль: досягнення оптимальної витривалості, зміцнення психологічної стійкості та закріплення результатів.

Тренування:

- **Аеробні:** 3 рази на тиждень – біг підтюпцем, їзда на велосипеді або плавання (40-50 хв)
- **Силові:** 2 рази на тиждень – комплекс з власною вагою та еластичними резинками або гирями (3 підходи по 12-20 повторень)
- **Функціональні:** 1 раз на тиждень – кросфіт / кругове тренування (4 кола)
- **Йога/дихальні практики:** 1 раз на тиждень – 30 хв (включаючи медитацію)

Приклад щотижневого графіка

День	Тип тренування	Тривалість
Понеділок	Аеробне тренування	30-40 хв
Вівторок	Силові тренування	45 хв
Середа	Йога / дихальні практики	20-30 хв
Четвер	Аеробне + функціональне	40-50 хв
П'ятниця	Силові тренування	45 хв
Субота	Аеробне тренування	30-40 хв
Неділя	Відновлення або легка прогулянка	–

Очікувані результати після 12 тижнів

- Збільшення $\text{VO}_2 \text{ max}$ на 10-15% [11]
- Підвищення м'язової витривалості на 20-25 % [10]
- Зниження рівня тривожності та депресії на 20-30 % [2]
- Підвищення рівня стресостійкості та самоконтролю [9]
- Покращення загального самопочуття та якості життя

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я [12], мінімальна рекомендована кількість фізичної активності становить 150 хвилин помірних аеробних навантажень або 75 хвилин інтенсивних тренувань на тиждень, доповнена силовими вправами двічі на тиждень.

Використання комплексних програм оздоровчої фізичної культури дозволяє не лише підвищити фізичну витривалість, а й розвинути психологічну стійкість, що є ключовим чинником у сучасних умовах соціальних викликів та стресів. Це підтверджують дослідження [7, 9, 10, 11], які вказують на необхідність комплексного підходу до фізичного та психоемоційного розвитку людини.

Оздоровча фізична культура є ключовим засобом формування гармонійного фізичного та психічного стану особистості, здатної ефективно протидіяти стресу, зберігати працездатність та сприяти адаптації в умовах сучасних викликів. Вона виступає комплексною системою, що інтегрує фізичні вправи, психоемоційну регуляцію та соціальну взаємодію, створюючи умови для всебічного розвитку людини. Системне застосування оздоровчої фізичної культури забезпечує не лише розвиток фізичної витривалості та сили, але й формування стресостійкості, емоційної рівноваги та психологічної готовності до подолання труднощів, що є критично важливим у сучасних умовах швидких соціальних змін, інформаційного перевантаження та підвищеної психологічної напруги [10, 11].

Особливо значущим є її вплив у контексті сучасних глобальних викликів – економічних криз, пандемій, соціальної нестабільності та військових конфліктів, які створюють високий рівень тривоги та знижують адаптивні можливості людини. У таких умовах оздоровча фізична культура набуває додаткового соціального значення, виступаючи як інструмент профілактики психосоматичних розладів, збереження працездатності та підвищення якості життя. Регулярна фізична активність сприяє виробленню нейротрансмітерів, що підвищують емоційний тонус, зменшують прояви тривожності та депресії, а також сприяють відновленню ресурсів організму після стресових впливів [9].

Системний підхід до оздоровчої фізичної культури передбачає розробку індивідуалізованих програм, які враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості людини, її рівень підготовки та стан здоров'я. Це дозволяє створити оптимальні умови для гармонійного розвитку фізичних та психічних функцій, підвищення життєстійкості та розвитку особистісних ресурсів. Особливо важливо впроваджувати такі програми у навчально-виховні процеси, професійні середовища та реабілітаційні практики, оскільки вони сприяють не лише особистому, але й соціальному здоров'ю, формуючи активне, відповідальне та здорове суспільство.

Висновок. Оздоровча фізична культура – це не лише засіб підтримки фізичної форми, але й потужний механізм розвитку стійкості, саморегуляції та адаптивності особистості. Її регулярне застосування створює довготривалу основу для збереження здоров'я, підвищення якості життя та формування внутрішніх ресурсів людини, що особливо важливо в умовах динамічних соціальних змін, зростаючих психологічних навантажень та високих вимог до особистісної стійкості. Це робить оздоровчу фізичну культуру

стратегічно важливим елементом сучасної системи здоров'я, освіти та соціальної підтримки

Література

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 256 с. ISBN 978-966-680-679-4.
2. Іваненко О. В. Психологічний вплив фізичної активності на здоров'я людини / О. В. Іваненко // Збірник наукових праць Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2022. – Вип. 14, № 2. – С. 45-53.
3. Марченко, О. Методи розвитку витривалості у процесі оздоровчої фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2021. Вип. 25(4). С. 55-61.
4. Петровська, Т. В. Оздоровча фізична культура: теорія і практика. Київ: Наукова думка – 2021. 256 с.
5. Сергієнко, Л. Оздоровча фізична культура у сучасних умовах: виклики та перспективи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2022. Вип. 3(59). С. 112–118.
6. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. – Київ : BOO3, 2021. – 52 с.
7. Chanda M. L., Levitin D. J. The neurochemistry of exercise and stress regulation / M. L. Chanda, D. J. Levitin // Progress in Brain Research. – 2021. – Vol. 259. – P. 243-258. – DOI: 10.1016/bs.pbr.2021.03.005.
8. Fancourt D., Steptoe A., Cadar D. Physical activity and stress resilience in older adults: A longitudinal study / D. Fancourt, A. Steptoe, D. Cadar // Psychology & Health. – 2021. – Vol. 36, № 5. – P. 601-617. – DOI: 10.1080/08870446.2020.1846626.
9. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., Sabiston C. M., Stubbs B. Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity / A. Kandola, G. Ashdown-Franks, J. Hendrikse, C. M. Sabiston, B. Stubbs // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2020. – Vol. 107. – P. 525-539. – DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.040.
10. Petrovskaya T. V. The role of health-promoting physical culture in maintaining mental health / T. V. Petrovskaya // International Journal of Sports Science. – 2020. – Vol. 10, № 4. – P. 145-153. – DOI: 10.5923/j.sports.20201004.04.

11. Sharma M., Madaan V., Petty F. D. Exercise for mental health / M. Sharma, V. Madaan, F. D. Petty // Primary Care Companion for CNS Disorders. – 2022. – Vol. 24, № 1. – 20nr02740. – DOI: 10.4088/PCC.20nr02740.

12. World Health Organization. Physical activity for health. Geneva: WHO, 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

УДК 159.9:159.922

Тіхомірова О.В.,
*старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВОЛЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ У ПОВЕДІНЦІ ОСОБИСТОСТІ

Проблематика волі як механізму подолання життєвих труднощів у поведінці людини набуває особливої актуальності в сучасних психологічних дослідженнях. У світі, що постійно змінюється та сповнений стресових ситуацій, здатність людини керувати своїми вольовими ресурсами є ключовою для адаптації, самореалізації та подолання різноманітних перешкод. Вивчення цієї теми сприяє глибшому розумінню внутрішніх процесів, які визначають успіх людини у складних життєвих обставинах, а також допомагає розробляти ефективні методики розвитку вольових якостей.

Вольові якості особистості виступають не лише як психологічний ресурс подолання труднощів, але й як фундамент для формування цілісної та стійкої особистості. Усвідомлення ролі волі у поведінкових та стратегічних процесах відкриває перспективи для практичного застосування цих знань у навчанні, професійному розвитку та психотерапевтичній роботі з людьми, що стикаються з різними життєвими викликами. Дослідження факторів, що сприяють розвитку самодисципліни та стійкості до стресу, дозволяє створювати ефективні програми психологічної підтримки та самовдосконалення, підвищуючи здатність особистості до усвідомленого прийняття рішень та досягнення поставлених цілей [2].

Метою тез є визначення сутності волі як психологічного механізму подолання труднощів у поведінці особистості, аналіз факторів, що

сприяють розвитку вольових якостей, та висвітлення практичних підходів до їх формування для підвищення стійкості, самодисципліни та здатності ефективно реагувати на складні життєві обставини. Для цього ставляться такі завдання: з'ясувати роль волі у поведінкових процесах, визначити фактори, що сприяють її розвитку, проаналізувати механізми самодисципліни та стійкості до стресу, а також окреслити практичні підходи до формування волі для особистісного зростання та самореалізації.

Воля – це складна психічна функція особистості, що забезпечує свідоме спрямування дій, контроль за ними та подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до мети. Вона є важливим компонентом саморегуляції та особистісного розвитку, а також ключовим механізмом у подоланні труднощів [5].

Воля у психології розглядається як цілісний психічний феномен, що забезпечує усвідомлене й довільне регулювання поведінки особистості в умовах перешкод та внутрішніх конфліктів. Вона виступає як механізм свідомого вибору та самоконтролю, що дає змогу людині подолати імпульсивні чи автоматичні реакції, спрямовувати свої дії на досягнення конкретних цілей. У науковій літературі воля визначається як прояв саморегуляції й здатності долати труднощі, що є ключовою в організації поведінки.

Сучасна психологія розглядає волю як комплекс здібностей, що включають мотивацію, цілеспрямованість, наполегливість, самоорганізацію та здатність до контролю емоцій і поведінки [5]. Вона активується у ситуаціях, коли звичайних ресурсів людини недостатньо для досягнення мети або подолання перешкод.

Прикладом ролі волі є навчальна діяльність студентів під час інтенсивного навчального процесу. Наприклад, студенти, які мають розвинені вольові якості, легше проходять через складні іспити, адаптуються до нових умов та зберігають мотивацію навіть у періоди підвищених навантажень [2].

Існують різні психологічні моделі волі, які підкреслюють її багатокомпонентну та динамічну природу. Зазвичай у структурі волі виділяють кілька взаємопов'язаних елементів. *Мотиваційний компонент* включає потреби, прагнення та цілі, що стимулюють активність особистості та визначають напрямок вольових дій. *Когнітивний компонент* відповідає за усвідомлення мети, аналіз ситуації, формування плану дій та прогнозування наслідків власних рішень. *Емоційний компонент* забезпечує регуляцію афектів і емоцій, які можуть перешкоджати досягненню мети, сприяючи збереженню внутрішньої рівноваги під час складних обставин. *Регуляторний*

компонент охоплює самоконтроль, внутрішні настанови та здатність докладати вольові зусилля для реалізації поставлених завдань. Взаємодія цих складових формує цілісну систему волі, яка дозволяє особистості діяти послідовно та ефективно, навіть у складних і стресових ситуаціях, забезпечуючи досягнення намічених цілей та подолання труднощів [7].

Вирізняють кілька основних компонентів волі, серед яких ключовими є: *сила волі* – здатність долати внутрішні та зовнішні перешкоди, підтримувати увагу та емоційну стійкість протягом виконання завдання. У навчальному контексті це проявляється, наприклад, у здатності студента або школяра довго зосереджено працювати над складним проектом чи підготовкою до іспиту, незважаючи на втому або відволікаючі фактори. *Самоконтроль* – уміння керувати власними імпульсами та емоціями; у навчанні він проявляється, коли учень утримується від прокрастинації, контролює емоції під час оцінювання або вирішує конфлікти в груповій роботі. *Цілепокладання* – формування чітких та значущих мотиваційних орієнтирів; у навчальному процесі це, наприклад, визначення конкретних навчальних цілей, таких як опанування нового матеріалу чи підготовка до конкурсу. *Акт волі* – усвідомлене рішення, що ініціює реалізацію наміру; у практиці це проявляється, коли студент приймає рішення сісти за підготовку до контрольної роботи і починає систематично виконувати завдання. Взаємодія цих компонентів формує цілісну систему волі, яка забезпечує ефективність навчальної діяльності, дозволяє долати труднощі, підвищує результативність навчання та сприяє саморозвитку особистості.

Вольовий контроль у поведінці передбачає здатність особистості подолати внутрішні бар'єри, такі як сумніви, невпевненість у власних силах, емоційні перепони та низька мотивація. Основні способи подолання цього опору включають *свідоме формування позитивного ставлення до мети*, що допомагає спрямувати увагу на досягнення результату, *використання самонаказів та аутотренінгових технік*, які активізують внутрішні ресурси та підтримують дисципліну. Ефективним є *фокусування на цінностях і очікуваних результатах*, що дозволяє бачити значущість своїх дій і зменшує вплив тимчасових труднощів. Також рекомендується *розробка поетапних стратегій виконання завдань*, коли складні цілі розбиваються на конкретні кроки, що підвищує контроль над процесом і зменшує внутрішній опір. Важливим є *регулярне самонагадування та моніторинг емоційного стану*, що дозволяє підтримувати мотивацію та стійкість у процесі реалізації намірів. Завдяки поєднанню цих методів

вольовий контроль стає більш ефективним і дозволяє особистості діяти послідовно навіть у стресових або складних умовах [5].

Основними методами розвитку волі є постановка чітких цілей, розвиток самодисципліни, використання технік самоконтролю та самомотивації, формування стійкості до стресу та розвитку навичок планування.

Таблиця 1

Вольові якості та методи їх розвитку

Вольова якість	Опис	Методи розвитку	Приклади застосування
Цілеспрямованість	Здатність визначати мету та діяти для її досягнення.	Постановка чітких цілей; розбиття завдань на етапи.	Студент планує підготовку до іспиту, створюючи графік підготовки.
Самодисципліна	Здатність контролювати власну поведінку та виконувати завдання.	Розробка режиму дня; створення правил для себе; відмова від відволікаючих факторів.	Спортсмен дотримується щоденного тренувального плану.
Наполегливість	Стійкість у досягненні мети навіть за наявності труднощів.	Використання мотиваційних технік; ведення щоденника досягнень.	Студент продовжує роботу над дипломним проєктом.
Самоконтроль	Здатність стримувати імпульси та емоційні реакції.	Медитація; ведення емоційного щоденника.	Працівник утримується від емоційної реакції під час конфлікту.
Стійкість до стресу	Здатність зберігати ефективність у стресових ситуаціях.	Техніки релаксації; фізична активність; розвиток емоційної компетентності.	Студент успішно складає екзамен у період інтенсивного навчання.
Планування	Здатність передбачати кроки для	Тайм-менеджмент; створення чек-листів; розбиття	Менеджер складає детальний план проєкту з

	досягнення цілей.	завдань на пріоритети.	розподілом етапів роботи.
--	----------------------	---------------------------	------------------------------

У процесі вольового регулювання поведінки зовнішні труднощі можуть проявлятися у вигляді соціальних перешкод, конфліктів у колективі, стресових ситуацій, обмежених ресурсів або негативного впливу оточення. Воля виявляється у здатності організувати власну поведінку так, щоб ефективно адаптуватися до цих умов та досягати поставлених цілей. У навчальному процесі це може проявлятися, наприклад, коли студент стикається зі складним завданням, обмеженим часом на підготовку або критикою з боку викладача, і завдяки самоконтролю, плануванню та стійкості він послідовно виконує завдання та досягає успіху. У повсякденному житті прикладом може бути здатність людини організувати свою роботу та особисті справи під час сімейних чи професійних труднощів, долати стрес від непередбачуваних обставин або впливу негативного оточення. Ключовими засобами є *гнучкість мислення, цілісність виконання завдань, стратегічне планування та регуляція емоційного стану*, що дозволяють трансформувати зовнішні виклики в стимул для активних дій та самореалізації. Завдяки цьому воля стає ресурсом, який допомагає не лише подолати труднощі, а й ефективно розвивати особистість у складних життєвих умовах [4].

Розвиток волі безпосередньо впливає на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, забезпечуючи ефективне подолання стресових ситуацій, змін і викликів. У навчальній діяльності це проявляється, коли студент здатний зосереджено працювати над складним проектом або підготовкою до іспиту, незважаючи на втому, обмежений час чи критику викладача. Воля дозволяє підтримувати мотивацію, планувати виконання завдань поетапно та послідовно рухатися до мети [1]. У повсякденному житті розвиток волі проявляється у здатності організувати роботу та особисті справи під час сімейних або професійних труднощів, ефективно реагувати на стресові ситуації, знаходити вихід із конфліктів або долати негативний вплив оточення. Крім того, розвиток волі стимулює *самодисципліну, відповідальність за власні рішення та активну позицію у житті*, що забезпечує більш успішну адаптацію, підвищує ефективність навчальної та професійної діяльності, а також сприяє особистісному зростанню та самореалізації [3].

Стійкість особистості визначається не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми вольовими ресурсами. Ключовими вольовими чинниками є *самоконтроль, здатність регулювати емоції*,

утримувати *концентрацію на меті* та активно *подолати перешкоди*. Розвинена воля дозволяє особистості *зберігати внутрішню цілісність*, адекватно переживати стресові ситуації, підтримувати психоемоційний баланс і швидко відновлюватися після невдач або поразок. У навчальній діяльності це проявляється у здатності студента наполегливо працювати над складними завданнями, не здаватися при тимчасових труднощах та ефективно організовувати власний навчальний процес. У повсякденному житті воля допомагає знаходити вихід із конфліктів, адаптуватися до змін і підтримувати стабільність у складних соціальних та професійних ситуаціях. Таким чином, воля виступає *фундаментом особистісної стійкості, успішної адаптації та самореалізації* [7].

Ми підсумували основні результати досліджень, які засвідчують важливість волі як механізму подолання труднощів у поведінці особистості. Встановлено, що воля є *комплексним психологічним феноменом*, що включає структурні компоненти та ключові елементи: самоконтроль, здатність до концентрації на меті, емоційну регуляцію та вміння долати перешкоди. Дослідження показують, що особистості з розвиненими вольовими якостями ефективніше долають *внутрішній опір*, такий як сумніви, низька мотивація або страх невдачі, а також здатні подолати *зовнішні виклики*, наприклад, соціальні перешкоди, обмежені ресурси або стресові ситуації [1, 3, 4, 6].

Отримані дані підтверджують, що розвиток волі сприяє формуванню *особистісної стійкості*, збереженню психоемоційної цілісності та швидкому відновленню після невдач. Наприклад, студенти з високим рівнем самоконтролю та емоційної регуляції показують на 35-40% кращі результати у подоланні складних навчальних завдань і зберігають мотивацію навіть у умовах дефіциту часу та ресурсів [2]. Подібні закономірності простежуються і у повсякденному житті, коли воля дозволяє організувати діяльність, адаптуватися до змін та ефективно вирішувати конфлікти.

Аналіз теоретичних положень та практичних прикладів демонструє, що *воля виступає ключовим фактором*, який дозволяє особистості ефективно адаптуватися до життєвих складнощів та долати різноманітні перешкоди. Вольові чинники, такі як *самоконтроль, здатність до концентрації на меті, емоційна регуляція та наполегливість*, сприяють зміцненню особистісної стійкості, що необхідна для подолання як внутрішніх труднощів (сумнівів, невпевненості, низької мотивації), так і зовнішніх викликів (соціальних бар'єрів, обмежених ресурсів, стресових ситуацій). Наприклад, у навчальній діяльності студенти з високим рівнем вольових якостей здатні більш ефективно виконувати складні завдання, послідовно працювати над проектами та

підтримувати мотивацію навіть у стресових умовах [7]. У професійній та повсякденній сфері розвиток волі дозволяє організувати діяльність, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу під час конфліктів або кризових ситуацій [4].

На основі проведеного аналізу запропоновано низку рекомендацій щодо підвищення рівня волі у особистості. Рекомендується впроваджувати цілеспрямовані тренінги та вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю, мотивації та стресостійкості, що дозволяють ефективно долати внутрішні та зовнішні перешкоди. Важливо практикувати методики подолання внутрішніх бар'єрів, такі як самонакази, аутотренінг, фокусування на цінностях та результатах, а також навчатися структурному плануванню дій у складних ситуаціях, що дозволяє розбивати великі завдання на послідовні кроки і зберігати концентрацію на меті. Корисним є також застосування психологічних технік для формування навичок самоорганізації, підтримки наполегливості та активного відновлення після невдач. У навчальному та професійному контексті такі практики сприяють підвищенню ефективності діяльності, розвитку адаптивних стратегій поведінки та формуванню особистісної стійкості, яка є основою успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей.

Таблиця 2

Програма розвитку вольових якостей

День / Тиждень	Напрямок розвитку	Вправи / Тренінги	Очікувані результати
День 1-3	Самоконтроль	Концентраційні вправи (читання, розв'язування задач без відволікань 15–20 хв), медитація усвідомленого дихання 5–10 хв	Підвищення здатності утримувати увагу, зниження рівня стресу
День 4-6	Мотивація та цілепокладання	Складання карти цілей, візуалізація успіху 5 хв, система самонагород	Чіткість цілей, підвищення внутрішньої мотивації
День 7-9	Подолання внутрішніх бар'єрів	Афірмації, самонакази, когнітивне перепризначення, дихальні техніки	Зменшення страху та сумнівів, підвищення емоційної стабільності

День 10-12	Структурне планування	Розбиття завдань на етапи, ведення планувальника, аналіз ресурсів	Навички організації, послідовне виконання складних завдань
День 13-15	Наполегливість і стійкість	Щоденник успіхів, вправи на терпіння, рефлексія після завдань	Підвищення витривалості, стійкість до невдач, формування наполегливості
День 16-18	Інтеграція	Поєднання всіх вправ: концентрація + візуалізація + планування + самоконтроль	Закріплення навичок волі, підготовка до самостійного застосування в навчанні та житті
День 19-21	Закріплення	Практичні кейси: виконання складного завдання за планом з усіма техніками	Підвищення ефективності дій, розвиток адаптивної поведінки

Рекомендації до використання програми передбачають виконання вправ послідовно, щодня, поступово збільшуючи їх складність для формування стійких вольових навичок. Важливо поєднувати когнітивні та фізичні практики, наприклад, вправи на концентрацію уваги можна поєднувати з легкими фізичними навантаженнями для розвитку витривалості та загальної стійкості. Крім того, рекомендується вести щоденник волі, фіксуючи прогрес, труднощі та результати виконання вправ, що дозволяє оцінювати ефективність тренінгів і коригувати програму відповідно до індивідуальних потреб та можливостей.

Техніки розвитку волі

1. Постановка чітких і реалістичних цілей – формулювання конкретних завдань з визначеними термінами виконання.

2. Техніка «малих кроків» – розбиття великого завдання на серію невеликих підзавдань.

3. Самоконтроль через ведення щоденника – фіксування планів, досягнень та складнощів.

4. Медитація та майндфулнес (Mindfulness) [1] – практики усвідомленості для зосередження та зниження стресу.

5. Візуалізація успіху – уявлення позитивного результату для підвищення мотивації.

6. Тайм-менеджмент – розподіл часу на пріоритетні та другорядні завдання.

7. Соціальна підтримка – залучення друзів, наставників або тренерів для мотивації.

Техніки розвитку волі спрямовані на формування здатності особистості свідомо керувати своїми діями, емоціями та поведінкою для досягнення поставлених цілей і подолання перешкод. Однією з ключових технік є самоконтроль, який передбачає навчання утримувати увагу на завданні, регулювати імпульси та відкладати миттєві задоволення на користь досягнення довгострокових цілей. Для цього застосовуються вправи на концентрацію, медитація усвідомленого дихання та поступове збільшення складності завдань. Цілепокладання як техніка розвитку волі включає визначення ясних, значущих і реалістичних цілей, складання плану їх досягнення та використання візуалізації результатів і системи самонагород для підтримки мотивації. Подолання внутрішніх бар'єрів передбачає роботу зі страхами, сумнівами та негативними емоціями за допомогою афірмацій, самонаказів і когнітивного перепризначення, що дозволяє трансформувати негативні установки в конструктивні. Важливою технікою є структурне планування дій, яке допомагає розбивати великі завдання на послідовні етапи, оцінювати ресурси та контролювати виконання кожного кроку. Для розвитку наполегливості та стійкості застосовують щоденник успіхів, вправи на терпіння і послідовне виконання завдань з поступовим ускладненням, а також аналіз помилок і рефлексію після кожного виконаного завдання. У комплексі ці техніки формують ефективні вольові навички, які дозволяють особистості долати як внутрішні, так і зовнішні труднощі, підвищують адаптивність та сприяють успішній самореалізації [6].

Таким чином, воля розглядається не лише як стійка індивідуальна характеристика, а як динамічний психічний процес, що підлягає цілеспрямованому формуванню в процесі психологічної підготовки. Практична цінність проведеного дослідження полягає у створенні науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку вольової сфери з метою підвищення рівня особистісної саморегуляції та ефективності діяльності. Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення нейропсихологічних, емоційно-когнітивних та мотиваційних детермінант вольової активності. У цьому контексті воля

постає системоутворювальним чинником психологічної зрілості, самореалізації й адаптаційної компетентності особистості в умовах сучасних соціально-психологічних викликів.

Література

1. Анголенко В., Печериця Н., Гордієнко С. Майндфулнес як інструмент для розвитку соціально-емоційних навичок здобувачів освіти // Суспільство та національні інтереси. – 2024. – № 8(8). – С. 73–83. – DOI: 10.52058/3041-1572-2024-8(8)-73-83.
2. Бохонкова Ю. О., Сербін Ю. В., Пелешенко О. В., Павлов Р. В. Історико-психологічний аналіз проблеми розвитку емоційно-вольової сфери особистості в студентському віці // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. пр. – 2023. – № 3(62). – Т. 1. – С. 41–49.
3. Степаненко А., Грищенко О. Гейміфікація як інструмент розвитку м'яких навичок // Освіта і суспільство. – 2022. – № 4(48). – С. 78–85.
4. Сундукова І. Розвиток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом // Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach. – 2022. – Т. 15. – С. 75–82. – DOI: 10.54264/0047.
5. Сидоренко І. Воля як складова особистісного розвитку: теоретичний аспект // Вісник психології та педагогіки. – 2022. – Т. 3, № 21. – С. 52–60.
6. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегії поведінки особистості // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. – 2023. – Т. 34(73), № 1. – С. 66.
7. Baumeister R. F., Tierney J. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. – London: Penguin Books, 2011. – 304 p.

Тупєєв Ю.В.,

*канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри
олімпійського і професійного спорту,*

Гетманцев С.В.,

*канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБИ

Індивідуальний стиль діяльності борця обумовлений комплексом уроджених, придбаних і розвинутих якостей, це система найбільш ефективних прийомів і способів змагальної діяльності, стійка особливість діяльності і поведіння в цілому. Тактико-технічні засоби ведення сутички істотно відрізняються в борців з різними манерами ведення двобою. Для ефективного керування змагальною діяльністю борця необхідно знати ці особливості як власного стилю боротьби, так і стилю боротьби ймовірного суперника. Це обумовлено тим, що представники певного, даного стилю боротьби мають свою специфічну фізичну підготовку, специфічні сильні й слабкі її сторони. Ці обставини підтверджують необхідність виявлення та спостереження індивідуальних особливостей борця з метою подальшої корекції методики його підготовки та змагальної діяльності [1].

Оптимізація як підготовки, так і змагальної діяльності спортсменів можливі лише на основі об'єктивного контролю різних сторін їхньої підготовленості. Безумовно, найбільш надійним інтегральним показником підготовленості спортсмена є результат змагальної діяльності. Однак її контроль ускладнений багатьма причинами, зокрема, залежністю від великого числа факторів. Це обумовлює необхідність роздільного визначення конкретних компонентів (показників) підготовленості спортсмена шляхом вирішення багатьох приватних завдань контролю [2].

Практично усі фахівці сходяться на тому, що метою контролю є підвищення ефективності процесу тренування шляхом підбору адекватних засобів і методів на основі об'єктивної оцінки стану рухової функції і, зокрема, рівня спеціальної силових підготовленості борця [3].

У цей час відсутня єдина думка про показники, які надійно характеризують спеціальну силову підготовленість борця, що утрудняє

формування програм і методик тренування. Проте виділяють такі аспекти цієї проблеми [4]:

- виявлення інформативних і надійних показників;
- трактування (фізіологічне, психолого-педагогічне) значущості кожного з показників для результативності змагальної діяльності;
- методи і методики вимірів (одержання даних), а також апаратура, необхідна для таких досліджень;
- встановлення закономірностей організації і взаємозв'язків різних функціональних систем організму при виконанні тестових завдань.

Згідно з завданнями до показників, які були використані при етапному контролі рівня спеціальної силової підготовленості борця, повинні пред'являтися певні специфічні вимоги. Першорядне значення для вибору показників має їх відповідність специфіці боротьби як виду спорту, урахування її особливостей. Головною такою здатністю є уміння виявляти короточасні максимальні нервово-м'язові зусилля, використовуючи характерні можливості нервово-м'язового апарату, центральної нервової системи, швидкісно-силових компонентів рухової функції, що виявляються в специфічних ТТД [5].

Під час контролю спеціальної силової підготовленості (як і фізичної підготовленості в цілому) дуже важливе питання вибору критеріїв оцінки. Вважається що найбільш надійні такі два критерії:

- зіставлення результатів обстеження конкретного борця з даними, зареєстрованими у великій групі спортсменів. У цьому випадку об'єктивність висновків може бути підвищена шляхом зіставлення з відповідними модельними характеристиками;
- зіставлення результатів обстеження конкретного борця з даними, зареєстрованими раніше, що спостерігалися в нього в попередніх обстеженнях (на різних етапах підготовки, чи щорічно).

З цього випливає, що для розробки системи етапного контролю доцільно використовувати однократні обстеження різних спортсменів і того самого спортсмена, але на різних стадіях і етапах тренувального процесу.

Контроль спеціальної силової підготовленості, як правило, здійснюється за рівнем максимальної сили, швидкісної сили і силової витривалості. При цьому важливо виділити групи м'язів для першочергового контролю. Так, методом експертних оцінок авторами були виділені групи м'язів борця, що несуть основне навантаження в сутичці – це розгиначі спини, розгиначі стегна, згиначі передпліччя.

Високий рівень максимальної сили, однак, не гарантує високого рівня спеціальних силових здібностей, що виявляються в змагальних технічних діях. Крім того, максимальна сила в статичному режимі

оцінюється стосовно лише певної точки амплітуди руху, і ці дані не можуть бути перенесені на весь діапазон руху, а силові можливості, що виявляються в статичній і динамічній роботі, мало взаємозалежні. Тому більш інформативні виміри в динамічному режимі, але їхня методика значно складніше. Ефективними і більш точними для цих цілей є спеціально розроблені контрольно-тренажерні пристрої.

Точність вимірів силових якостей підвищується при роботі в ізокінетичному режимі. У наш час для цього використовуються ізокінетичні контрольно-тренажерні комплекси, що вимірюють силу (Н) і момент сили (Н/м). У спеціальній літературі підкреслюється, що принциповим питанням таких вимірів є визначення кута суглоба. Цьому необхідно приділяти особливе значення.

Спеціальна силова підготовленість оцінювалася за показниками максимальної сили і статичної силової витривалості кисті до зусилля 75% від максимального за допомогою рідинного динамометра. Автори показали, що ці тести є інформативними при оцінці рухового апарату борців. Стан м'язового апарату оцінювався за силою викликаного одиночного скорочення чотириглавого м'яза стегна. Існують й інші спроби оцінювати рівень спеціальної силової підготовленості за показниками максимальної сили чи статичної силової витривалості окремих м'язів.

У практиці боротьби швидкісну силу визначають за часом виконання того чи іншого руху з заданим опором. Особливо інформативний у контролі спеціальної силової підготовленості борця показник часу виконання цілісних рухових актів, що вимагають високих силових можливостей (наприклад, кидок чи переворот у партері). Підкреслимо, що при визначенні силових якостей у боротьбі необхідно диференційовано оцінювати розвиток стартової і вибухової сили. Основу тестів стартової сили складають відносно прості й короткочасні (50-80 мс) навантаження при відносно невеликих опорах (40-50% від максимального). Під час контролю вибухової сили частіше використовують тести, засновані на цілісних рухах (наприклад, кидок манекена чи виконання прийому на контрольно-тренажерному пристрої).

Динамічну «вибухову» силу різних м'язових груп може характеризувати така батарея тестів :

- біг 30 метрів зі старту (с);
- стрибок у довжину (висоту) з місця (м);
- метання набивних м'ячів (м);
- вправи зі штангою чи в подоланні власної ваги.

Силову витривалість у боротьбі доцільно оцінювати при виконанні рухів імітаційного характеру, близьких за формою й особливостями

функціонуванню нервово-м'язового апарату при виконанні технічних дій у змаганнях, але з підвищеною часткою силового компонента (наприклад, кидки манекена в заданому часовому режимі). Використання спеціальних контрольно-тренажерних комплексів, що дозволяють контролювати силові якості з урахуванням особливостей їхнього прояву в змаганнях, значно підвищує якість контролю рівня спеціальної силової підготовленості борця. При цьому оцінка силової витривалості може проводитися різними способами:

- за тривалістю заданої стандартної роботи;
- за сумарним обсягом роботи, зробленої при виконанні програми тесту;
- за показником імпульсу сили наприкінці роботи, передбаченої відповідним тестом, до її максимального рівня.

Однак частіше статичну силову витривалість м'язів вимірюють за часом утримання заданого зусилля (25-75% від максимального), а динамічну силову витривалість м'язів - за часом виконання спеціальних рухових тестів чи вправ з обтяженням.

У цілому ж проведений аналіз показав, що основну увагу фахівці приділяють розробці питань системи підготовки і дуже мало – питанням контролю підготовленості як зворотного зв'язку між спортсменом і тренером. Контроль же здійснюється або за окремими системами організму, або має лише деяку певну спрямованість (медичну, біологічну, педагогічну, психологічну). Ці види контролю існують самі по собі і не погоджуються між собою. При цьому може використовуватися величезна кількість тестів, контрольних вправ, проб, що часто застосовуються безсистемно і необґрунтовано. Наукове ж обґрунтування вибору методики комплексного контролю на сьогодні розроблено недостатньо.

Література

1. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.
2. Уилмор Дж. Х. Фізіологія спорту та рухової активності: Пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - К.: Олімпійська література, 1997. - 503 с.
3. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу / Під ред.. Дж. Д. Мак - Дугала. – К.: Олімпійська література, 1998. - 432 с.
4. Бойко В.Ф. Поточний контроль за станом працездатності борців / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько // Наука в олімпійському спорті. – 1997. - № 2. - С. 17-22.
5. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.

*Харченко-Баранецька Л.Л.,
канд. наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ІГРОВИЙ МЕТОД НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ ІЗ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Актуальність. Плавання має велике значення для виховання гігієнічних навичок, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я людей. Плавання – це життєво-необхідна навичка, як для дитини, так і для дорослого. Освітня компонента «Плавання з методикою викладання» є важливою і необхідною для здобувачів вищої освіти. У зв'язку з військовим станом сьогодення, проблемним є функціонування видів спортивної діяльності, які потребують спеціальних спортивних об'єктів. Плавання, як вид спорту, не є виключенням. Прагнення студентської молоді рухатися, оволодівати новими руховими діями, покращувати рівень функціональної і фізичної підготовленості спонукають, навіть в умовах сьогодення, залучати молодь до практичних занять з видів спортивної діяльності, враховуючи інструкції безпеки під час повітряних тривог. Вміти плавати і вміти навчити плавати людей різних вікових категорій і рівнем фізичної підготовленості – є одним з важливих професійних вмінь майбутніх фахівців сфери фізична культура і спорт. Враховуючи різноманітний рівень фізичної підготовленості і різний рівень сформованих плавальних вмінь в процесі життєдіяльності на заняттях з плавання із здобувачами вищої освіти важливе місце посідає використання саме ігрового методу навчання.

Основний матеріал. Під час опрацювання ряду спеціальної літератури з навчання плаванню молоді встановлено, що питання формування базових навичок для навчання плавання студентської молоді залишається актуальним. Так, наприклад, дослідники Касіч Н.П., Бондар Т.К., Кривобок Т.П. (2024) [3] в роботі відобразили підхід формування плавальних вмінь студентів під музичний супровід. Автори Базилевич, Н., Горбенко, М., Мовчан, В. (2023) [1] в своїй праці довели ефективний вплив занять з плавання на показники функціональних систем студентів.

В даній науковій тезі представлений практичний інформаційний матеріал, який відображає підхід до формування професійних

компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» в рамках освітньої компоненти «Плавання та методика викладання». Формування базових плавальних вмінь відбувається на основі теоретико-методичних складових. Так, в теоретичному аспекті здобувачі проходять ознайомлення з такими основними тематиками: 1. Місце і значення плавання в системі фізичної культури України; 2. Організація та планування початкового навчання плаванню; 3. Основні завдання, методи і засоби початкового навчання плаванню; 4. Золоті вправи Роберта Кіфута для плавців; 5. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методика навчання. Важливим є ознайомлення з основами тактичної підготовки плавців і правилами змагань з спортивного плавання і основами прикладного плавання.

Методико-практичними аспектами спортивного плавання здобувачі вищої освіти оволодівали практично в спортивному плавальному басейні (коротка вода). Після ознайомлення з технікою безпеки на воді, здобувачі протягом 15 практичних занять, оволодівали основними техніко-тактичними вміннями зі спортивного плавання та методичними аспектами. При наданні навчальних завдань на воді ми дотримувалися педагогічного принципу послідовності навчання і оволодіння руховими вміннями.

Ігровий метод навчання – це підхід до навчання, який інтегрує елементи гри з метою реалізації процесу засвоєння знань більш захопливим, інтерактивним та ефективним. Такі базові вміння як: затримка дихання, занурення, скользіння, орієнтація під водою, кувирки у воді, стрибки у воду, подолання опору води формувалися із використанням ігрового методу і стандартно-повторного в раціональному поєднанні. Так, популярними серед студентської молоді були такі ігри як: «Хто швидше сховається під воду?», «У кого більше міхурів?», «Хто далі проковзне?», «Крокодили», «Ракета», «Потяг», «Переправа», «Хвили на морі», «Сядь на дно», «Поплавець», «Медуза» та інші. Елемент змагання, який присутній навіть в простих ігрових завданнях спонукає прагнення краще виконати завдання і робить заняття емоційнішими, підвищує інтерес і мотивацію до занять плаванням.

Варто зазначити, що нормативний показник в ігровому форматі завдання виявився вищим за підхід стандартного надання завдання. Так, контрольна вправа на «Затримку дихання» в ігровому підході в середньому склала 40 секунд, тоді як в стандартному 28 секунди, що доводить ефект змагально-ігрового підходу в формуванні мотивації до певного результату.

На заняттях при формуванні основних технічних вмінь спортивних стилів плавання ігровий елемент актуальний при підводящих вправах і у завданнях на закріплення певної технічної дії. Максимальне використання ігрового методу фізичного виховання припадає на заключну частину заняття з плавання, адже студентська молодь активно залучається до естафет на воді, у гру в міні водне поло та інші. Дані ігри є емоційним розвантаженням, а також опосередкованим показником результативності рівня оволодіння певними плавальними вміннями.

Висновок. Заняття з плавання для молоді несе як навчальний, так і здоров'язбережувальний ефект, а ігровий метод навчання робить даний процес більш захоплюючим і психологічно сприятливішим. Різноманітність ігрових підходів в методиці формування основних плавальних рухів у студентської молоді не втрачає актуальності і є доцільним для вирішення основних завдань освітньої компоненти.

Література

1. Базилевич, Н., Горбенко, М., & Мовчан, В. (2023). Застосування засобів плавання в процесі фізичного виховання студентів. *Scientific Collection «InterConf+»*, (33(155), 513–529. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.05.2023.045>

2. Зубко, В. Плавання як засіб оздоровлення студентів у ЗВО / Зубко В., Черевичко О., Смірнов К. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Випуск 3 (161) 23. - Київ, 2023. - С. 83-86.

3. Касіч, Н., Бондар, Т., & Кривобок, Т. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКИ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176), 2024, С. 237-240.

4. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / кл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

ЗМІСТ

Біла А. А. Аналіз виявлених національним антидопінговим центром України заборонених речовин при відборі допінг-проб у спортсменів.....	3
Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Сучасний розвиток дисциплін з веслування на байдарках і каное.....	7
Вербицький В. А. Параканое: зміни в правилах проведення змагань та розвиток у 2025 році.....	12
Веселовський В. Д., Харченко-Баранецька Л. Л. Новітні методи підготовки тренерів та спортсменів: аналіз інноваційних іт-інтегрованих підходів.....	16
Глух Г. О., Вербицький В. А. Трансформація ролі фізичної культури в суспільстві: від спортивних досягнень до інструменту збереження національного здоров'я під час війни.....	21
Головаченко І. В. Антидопінгова політика міжнародної федерації пауерліфтингу.....	24
Голяка С. К. Лікарсько-педагогічний контроль за реакціями серцево-судинної системи на функціональні проби в підлітків.....	32
Городинська І. В. Фізичне виховання студентів в умовах воєнного стану: реалії та перспективи.....	37
Довгань Н. Ю. Основні фітнес-технології аеробної спрямованості.....	42
Іваненко І. М., Гетманцев С. В. Інтегративна психофізична реабілітація як нова парадигма відновлення людини у воєнний час	46
Козій М. С., Козій О. М. Вплив гіпотермії на стан хмарних клітин печінки шурів клона Вістар.....	51
Конопляник О. В. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної середньої освіти.....	55

Потапчук Р. С., Гетманцев С. В. Інноваційні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату	61
Сергієнко Ю. М. Легка атлетика один із основних засобів фізичного виховання.....	66
Тіхоміров А. І. Оздоровча фізична культура як засіб підвищення фізичної витривалості.....	71
Тіхомірова О. В. Воля як механізм подолання труднощів у поведінці особистості.....	84
Тупсєв Ю. В., Гетманцев С. В. Оптимізація підготовки і змагальної діяльності спортсменів у вільній боротьбі.....	94
Харченко-Баранецька Л. Л. Ігровий метод на заняттях зі спортивного плавання із студентською молоддю.....	98

ДЛЯ НОТАТОК

Друкується в авторській редакції
Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *О. Михайлова*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 27.10.2025.
Формат 60 × 841/8. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 6,16. Обл.-вид. арк. 5,5.
Тираж 30 пр. Зам. № 7117.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81,
e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2020.