

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**TOPICAL ISSUES OF INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT, PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT ON HUMAN HEALTH**

*Збірник матеріалів
VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

*Collection Science
Materials of the VII International scientific-practical online conference*

**Запоріжжя / Zaporizhia
БДПУ / BSPU
2025**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Запоріжжя); **заступник головного редактора** – Гнатюк В.В., кандидат біологічних наук, доцент (Запоріжжя).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 4 від 27.11.2025р.)*

A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів VII Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Запоріжжя, 30–31 жовтня 2025 р.) №7 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Запоріжжя : БДПУ, 2025. – 187 с.

A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the VII International scientific-practical online conference (Zaporizhia, October 30-31, 2025) №7 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. – Zaporizhia : BSPU, 2025. – 187 p.

У збірнику вміщено наукові матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої комплексному аналізу взаємозв'язків між довкіллям, фізичною активністю, спортом та здоров'ям людини в умовах сучасних глобальних викликів. Тематика публікацій охоплює ключові тенденції розвитку наук про здоров'я, освіту, екологію, спорт і професійну підготовку педагогічних кадрів, відображаючи міждисциплінарний характер сучасних наукових досліджень.

The proceedings include scholarly materials from the International Scientific and Practical Internet Conference devoted to a comprehensive analysis of the interrelations between the environment, physical activity, sport, and human health under contemporary global challenges.

The thematic scope of the publications encompasses key trends in the development of health sciences, education, ecology, sport, and the professional training of teaching personnel, reflecting the interdisciplinary nature of modern scientific research..

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

*За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори
The authors are responsible for the content of the articles and the correctness of citation*

© Бердянський державний педагогічний університет, 2025

© Berdyansk State Pedagogical University, 2025

ЗМІСТ

3

РОЗДІЛ І.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Hzhehozhevskyi R., Hzhehozhevskyi A. (Hamilton, Kanada) Integration of health-preserving technologies into the school environment: the experience of the Ukrainian school in Hamilton.	7
Kovalova V. (Zaporizhia) Individualisation and differentiation of education as factors in the formation of a health-promoting educational environment	14
Khatuntseva S. (Zaporizhia), Lyakhova I. (Kyiv) Barrier-free access and inclusion as determinants of building a health-promoting educational environment	19
Зоріна Л. (Рахнівка) Сучасні підходи до формування навичок здорового способу життя в учнів початкової школи	22
Коробенюк І., Сергієнко Г. (Київ), Гнатюк В. (Запоріжжя) Формування екологічної та валеологічної культури учнів початкової школи у процесі вивчення природи	25
Павлевич Л. (Дунаївці) Як зберегти своє здоров'я: екологічно орієнтовані освітні практики для учнів початкової школи	31
Скальський Л. (Раків) Формування здорового способу життя учнів на уроках фізичної культури в умовах нової української школи	36
Черневич В. (Запоріжжя) Цифрова гігієна як складова здоров'язбереження в умовах онлайн-освіти	39
Шукатка О. (Львів) Здоров'язбережувальні стратегії в освітній сфері	43

РОЗДІЛ ІІ.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Жаров О., Самойленко В. (Запоріжжя) Структура та зміст рухових здібностей як об'єкта розвитку в системі занять аеробікою та шейпінгом в умовах ЗВО	46
Жир В., Самсутіна Н. (Запоріжжя) Побудова занять з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання	49
Кобзуненко В., Самойленко В. (Запоріжжя) Роль фізичних навантажень у профілактиці стресових станів здобувачів вищої освіти	52
Некрасов Г. (Запоріжжя) Детермінанти формування здорового способу життя здобувачів вищих навчальних закладів	55
Рябко В., Самойленко В. (Запоріжжя) Вплив спеціальних вправ на розвиток фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів з футболу	57

Самойленко В. (Запоріжжя) Особливості розвитку фізичних якостей школярів засобами дитячої легкої атлетики в умовах нової української школи	60
Тимків А., Волощук К. (Запоріжжя) Інтегроване планування підготовчого мезоциклу у плаванні: хвильова динаміка навантажень, критична швидкість і поляризований розподіл інтенсивності	63
Хацько А., Самойленко В. (Запоріжжя) Використання засобів важкої атлетики у подоланні стресу та формуванні мотивації до самореалізації студентської молоді	65
Хилевич В., Самсутіна Н. (Запоріжжя) Формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки	68

РОЗДІЛ III.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Васильєв А., Коновальська Л. (Запоріжжя) ефективність програми спеціальних вправ для розвитку швидкісних якостей у баскетболістів 13–14 років	71
Гнип І. (Львів) Секційна робота з курсантами у ЗВО зі специфічними умовами навчання	73
Долгополова Ю., Коновальська Л. (Запоріжжя) Вплив спеціальних вправ на фізичну і технічну підготовленість волейболісток у підготовчому періоді	75
Ковінькіна А., Расторгуєва І. (Запоріжжя) Візуальна таблиця Менделєєва: новий підхід до викладання хімії	78
Красуля Б., Самойленко В. (Запоріжжя) Особливості застосування високо інтенсивного інтервального тренінгу у процесі підготовки дзюдоїстів-юніорів	82
Кушнірюк С. (Запоріжжя) Інноваційні технології підготовки спортсменів-гандболістів у контексті сучасних вимог спорту і освіти	85
Носіков Д., Пономаренко К. (Запоріжжя) Дихальна гімнастика у підготовці студентів-футболістів: вплив на функціональний стан і спортивну працездатність	89
Станчевський М. (Бердянськ) Інноваційні підходи до проведення уроків фізичної культури в НУШ: від теорії до практики	91
Супрунович Т., Самойленко В. (Запоріжжя) Готовність майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до професійної діяльності	95

РОЗДІЛ IV.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Даниско О. (Полтава) Гуманістичний вимір вітчизняної моделі фізкультурно-спортивної реабілітації в умовах війни	99
--	----

Сіріченко В., Самойленко І. (Запоріжжя) Використання методики В. Козявкіна в системі фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з церебральним паралічем	104
Уманець А., Поліщук Н. (Запоріжжя) Іпотерапія як ефективний засіб фізичної та психоемоційної реабілітації військовослужбовців	107
Уманець А., Поліщук Н. (Запоріжжя) Використання засобів адаптивної фізичної культури у процесі соціальної інтеграції осіб з інвалідністю	110

РОЗДІЛ V.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ І ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Khatuntseva S. (Zaporizhia), Cheremisina I. (Wisconsin) Medical, biological and social aspects of health preservation	113
Саричева Ю., Гнатюк В. (Запоріжжя) Застосування штучного інтелекту у підготовці до уроків у середній школі	118
Шкапоєдов Г., Гнатюк В. (Запоріжжя) Використання природно-заповідних територій у шкільному курсі біології: методичний аспект (на прикладі НПП «Подільські Товтри»)	124

РОЗДІЛ VI.

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Семендяєв П., Гнатюк В. (Запоріжжя) Методичні засади організації екологічного виховання для досягнення сталого розвитку	129
Яворщук О., Поліщук Н. (Запоріжжя) Туризм і рекреаційна діяльність як чинники збереження ментального здоров'я студентської молоді	135

РОЗДІЛ VII.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРЕОГРАФІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бажаров О. (Запоріжжя) Інтерпретація бальної хореографії як чинник синтезу хореографічних стилів.	139
Бенкеч І., Тараненко Ю. (Запоріжжя) Розвиток почуття ритму у майбутніх хореографів у процесі професійної підготовки в умовах дистанційної освіти	141
Волощук К. (Запоріжжя) Проблеми та перспективи професійної підготовки хореографів у закладах вищої освіти	144
Жужура Д., Фурманова Т. (Запоріжжя) Використання елементів балетної гімнастики в підготовці хореографів у закладі вищої освіти	147

Козубенко М. (Запоріжжя) Цифрові ресурси як інструмент вивчення та збереження народно-сценічного танцю в процесі підготовки хореографів	149
Кривунь Н. (Запоріжжя) Особливості реалізації навчальної практики в підготовці хореографів у переміщеному закладі вищої освіти	151
Куценко С. (Умань) Етнопедагогічна підготовка майбутнього хореографа: теоретико-методологічні аспекти	154
Мартиненко О., Тараненко Ю. (Запоріжжя) Особливості підготовки фахівців-хореографів у релокованому закладі вищої освіти	158
Ожувенко О. (Київ) Особливості психологічної підготовки танцівників до змагань	161
Подгорінова А. (Умань) Застосування принципів навчання у процесі формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії	165

РОЗДІЛ VIII.

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Борисов Д., Самойленко В. (Запоріжжя) Гейміфікація як засіб підвищення мотивації та залученості учнів на заняттях з баскетболу	169
Величко М. (Київ) Дотримання принципів Хартії - обов'язкова умова збереження довкілля в інтересах здоров'я людини	171
Гнип І. (Львів) Секційна робота з курсантами у зовнішніх специфічних умовах навчання	173
Кость М. (Львів) Значення навчальної дисципліни «Фізична культура» у підготовці здобувачів вищої освіти	175
Котов С. (Львів) Психолого-педагогічні аспекти фізичної підготовки поліцейських: захист від нападу та силове затримання правопорушника	177
Котов С. (Львів) Фізична підготовка як чинник професійної готовності до екстремальних ситуацій	179
Шльомська Я., Балушка Л. (Львів) Волейбол як засіб відновлення працездатності поліцейських	182
Шльомська Я., Червоношапка М. (Львів) Використання тренувань з футболу у фізичній підготовці поліцейських	185

РОЗДІЛ І.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES INTO THE SCHOOL ENVIRONMENT: THE EXPERIENCE OF THE UKRAINIAN SCHOOL IN HAMILTON (ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ В ГАМІЛЬТОНІ)

(Hnzehozhevskiy R., директор української школи «Рідна школа ім. В.Сарчука»,

Hnzehozhevskiy A., вчителька української школи «Рідна школа ім. В.Сарчука»)

«Рідна школа імені Вільяма Сарчука» при Українському православному соборі Святого Володимира канадійської діаспори українців, м. Гамільтон, Канада

Актуальність теми. У сучасному глобалізованому світі здоров'я учнів стає пріоритетом освітніх систем усіх розвинених країн. Для українських шкіл діаспори, зокрема в Канаді, актуальність проблеми збереження фізичного й психічного здоров'я учнів набуває особливого значення, адже вони функціонують у багатокультурному середовищі, поєднуючи збереження культурно-мовної ідентичності з інтеграцією сучасних здоров'язбережувальних підходів.

Канада розробила Canadian Healthy School Standards – національні стандарти здорової школи, які визначають здорову школу як таку, що центрує цілісне здоров'я та благополуччя у своїй політиці, освітній програмі, людях, відносинах та середовищі. Ці стандарти спрямовані на створення тієї критичної точки, де шкільна спільнота об'єднується для підвищення благополуччя в школах.

Українська школа ім. В. Сарчука («St. Vlad's Ukrainian School») у Гамільтоні, Онтаріо, є прикладом успішної інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес школи української діаспори. За даними Посольства України в Канаді (2021), українська громада Канади нараховує понад 1,3 млн осіб (3,5% від загального населення), а система української освіти включає більше 70 освітніх закладів різних форматів. У такому контексті досвід успішних шкіл набуває особливої цінності для всієї мережі української освіти в діаспорі.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного узагальнення та практичної адаптації міжнародного досвіду здоров'язбереження для українських закладів освіти як у діаспорі, так і в Україні, особливо в контексті реформування Нової української школи (НУШ) та розвитку дистанційних форматів навчання в умовах воєнного стану.

Мета роботи. Проаналізувати сучасні наукові дослідження щодо здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі, вивчити практичний досвід їх упровадження в українській школі ім. В. Сарчука в Гамільтоні (Канада) та визначити можливості адаптації цього досвіду для українських закладів освіти в умовах реформування НУШ.

Методика дослідження. Дослідження базується на комплексному підході, який поєднує: аналіз наукової літератури з проблем здоров'язбережувальних технологій за період 2018-2024 років; вивчення Canadian Healthy School Standards та їх імплементації у канадських закладах освіти; аналіз практичного досвіду української школи ім. В. Сарчука в Гамільтоні щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій; методи спостереження та анкетування учнів для оцінки ефективності впроваджених заходів; компаративний аналіз підходів до здоров'язбереження в українській та канадській освітніх системах.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі широко представлена у сучасних наукових дослідженнях українських та міжнародних науковців.

Концептуальні основи здоров'язбережувальних технологій досліджені у навчально-методичному посібнику колективу авторів Харківської академії неперервної освіти (2024). Науковці визначають здоров'язбережувальні технології як систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. У посібнику наголошується, що здоров'язбережувальна компетентність педагога передбачає здатність застосовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями щодо безпеки життєдіяльності, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

Класифікація здоров'язбережувальних технологій представлена у дослідженнях сучасних українських науковців. Виокремлено три основні групи технологій:

- **здоров'язберігаючі технології** – що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- **оздоровчі технології** – спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я (фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж, музична терапія);
- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), профілактика травматизму.

Міжнародні стандарти здорових шкіл розроблені Canadian Healthy Schools Alliance (2021). Ці стандарти визначають, що здорова школа центрує холістичне здоров'я та благополуччя у своїй політиці, освітній програмі, людях, відносинах та середовищі. Здорова школа інтегрує політику з діями на всіх рівнях, використовує унікальні захисні фактори місцевої спільноти та середовища до, під час і після школи.

Важливо, що здорова школа визнає різноманітність як дар, залучає та розширює можливості цієї різноманітності для складання ствердного та відповідного плану.

Дослідження ефективності здоров'язберігаючих програм проведені міжнародною науковою спільнотою. У дослідженні, опублікованому в BMC Public Health (2019), проаналізовано результати впровадження Hong Kong Healthy School Award Scheme у 104 школах. Встановлено, що концепція школи сприяння здоров'ю, ініційована Всесвітньою організацією охорони здоров'я, спрямована на вихід за межі індивідуальних поведінкових змін і розгляд організаційних структурних змін, таких як покращення фізичного та соціального середовища школи. Дослідження підтвердило ефективність комплексного підходу до здоров'язбереження.

Технологія організації здоров'язберігаючого освітнього процесу розглянута у дослідженнях українських науковців О. Аксьонової, О. Василенко, О. Ващенко, Є. Зімниці, Л. Романенко, Н. Макаренко, А. Обухівської, І. Цушко. Науковці підкреслюють, що здоров'язбережувальні програми повинні передбачати організацію педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей дітей: типу вищої нервової діяльності, рівня розвитку, біоритмологічного профілю, статі, ступеня адаптації до навчального процесу, рівня працездатності.

Особливості української освіти в діаспорі досліджено в матеріалах Посольства України в Канаді (2021). Українська освітньо-виховна рада при Конгресі українців Канади (UCC National Ukrainian Education Council) реалізує обмін ресурсами та педагогічними практиками між українськими вчителями, сприяє комунікації між українськими школами та вчителями в Канаді. Функціонує понад 70 освітніх закладів різних форматів: садочки, Українська двомовна програма (Ukrainian Bilingual Program), програма «Рідна школа», курси українознавства.

Роль емоційної підтримки та практик усвідомленості (mindfulness) у здоров'язбереженні досліджена у міжнародних публікаціях. Практики mindfulness визнані ефективним засобом зниження стресу, покращення концентрації уваги та емоційного благополуччя учнів. Програми емоційної підтримки, що включають щотижневі зустрічі з педагогом-наставником, сприяють формуванню психологічної резилієнтності та соціальної відповідальності учнів.

Інноваційні здоров'язберігаючі технології представлені у дослідженнях практиків-педагогів. До них належать: фітбол-аеробіка, стретчинг, степ-аеробіка, система вправ Пілатес, різні види самомасажу, ходіння по доріжках здоров'я, загартувальні процедури, терапевтичні технології (пісочна терапія, ігрова терапія). Ці технології визнані ефективним доповненням до державних програм і дозволяють збільшити рухову активність дітей протягом дня.

Адаптація міжнародного досвіду для України розглядається у контексті реформи Нової української школи. Методичні рекомендації МОН України щодо викладання у 2024/2025 навчальному році акцентують увагу на створенні безпечного та здоров'язберігаючого освітнього середовища, впровадженні інноваційних підходів

до організації освітнього процесу, особливо в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Роль освіти у досягненні Цілей сталого розвитку досліджена у науковому журналі Національної академії педагогічних наук України (2023). Підкреслюється, що ЦСР 4 «Якісна освіта» відіграє ключову роль у формуванні людського капіталу та забезпеченні рівного доступу до знань. Здоров'язбережувальна освіта визнається важливим компонентом якісної освіти для сталого розвитку.

Результати проаналізованих досліджень. Комплексний аналіз наукових праць та практичного досвіду української школи в Гамільтоні дозволив виявити такі результати:

1. Ефективність комплексного підходу до здоров'язбереження. Досвід української школи ім. В. Сарчука підтверджує висновки міжнародних досліджень про необхідність системного підходу до здоров'язбереження. Школа реалізувала низку взаємопов'язаних заходів: систему рухових перерв та фізкультхвилинок, контроль мікроклімату, візуальні вправи для очей, програму емоційної підтримки. Анкетування учнів засвідчило покращення концентрації уваги, зниження втоми, підвищення залученості до навчального процесу.

2. Значення рухової активності. Впровадження системи рухових перерв та коротких фізкультхвилинок між заняттями відповідає науковим рекомендаціям про необхідність повноцінного та раціонально організованого рухового режиму. Дослідження показують, що діти молодшого шкільного віку потребують регулярної зміни видів діяльності для підтримання працездатності та уваги. Короткі фізкультхвилинки (3-5 хвилин) дозволяють знизити статичне напруження, активізувати кровообіг, покращити постачання кисню до мозку.

3. Роль технологічних рішень у здоров'язбереженні. Використання цифрових сервісів контролю мікроклімату (вентиляція, освітлення, рівень шуму) є інноваційним підходом, який забезпечує оптимальні умови для навчання. Науковці підкреслюють, що комфортний мікроклімат (температура 18-20°C, вологість 40-60%, достатнє освітлення, відсутність надмірного шуму) є необхідною умовою для ефективного навчання та збереження здоров'я.

4. Важливість візуальних вправ в умовах цифровізації освіти. Запровадження візуальних вправ для очей під час дистанційних і гібридних занять є відповіддю на виклики цифрової епохи. Дослідження засвідчують зростання захворювань органів зору у дітей, пов'язане з надмірним використанням електронних пристроїв. Регулярні вправи для очей (кожні 15-20 хвилин роботи з екраном) допомагають зменшити напруження очних м'язів, попередити розвиток короткозорості.

5. Ефективність програм емоційної підтримки. Реалізація програми емоційної підтримки учнів, що включає щотижневі зустрічі з педагогом-наставником та вправи на усвідомленість (mindfulness), відповідає сучасним тенденціям у здоров'язбереженні. Міжнародні дослідження підтверджують, що практики mindfulness сприяють розвитку емоційного інтелекту, зниженню тривожності, покращенню здатності до концентрації уваги. Для дітей української діаспори, які перебувають у

процесі культурної адаптації та збереження мовної ідентичності, така підтримка має особливе значення.

6. Адаптація Canadian Healthy School Standards. Досвід української школи в Гамільтоні демонструє успішну адаптацію канадських стандартів здорової школи до потреб закладу освіти української діаспори. Школа зуміла поєднати вимоги Canadian Healthy School Standards з завданнями збереження культурно-мовної ідентичності учнів. Це підтверджує тезу про те, що здорова школа здатна визнавати різноманітність як дар і адаптувати плани відповідно до локальних потреб.

7. Формування нової педагогічної культури. Результати дослідження засвідчують, що впровадження здоров'язбережувальних технологій сприяє формуванню нової педагогічної культури, орієнтованої на гармонійний розвиток особистості. Педагоги школи усвідомлюють свою відповідальність не лише за якість знань учнів, але й за їхнє фізичне та психічне здоров'я. Це відповідає концепції здоров'язбережувальної компетентності педагога, яка визначена у дослідженнях Харківської академії неперервної освіти.

8. Результативність впровадження. Конкретні результати впровадження здоров'язбережувальних технологій, зафіксовані через анкетування учнів і спостереження, включають:

- покращення концентрації уваги на 25-30% (за суб'єктивними оцінками учнів);
- зниження відчуття втоми наприкінці навчального дня;
- підвищення залученості до навчального процесу та мотивації до навчання;
- покращення психоемоційного стану учнів;
- зменшення кількості пропусків занять через захворювання.

9. Можливості адаптації досвіду для України. Аналіз досвіду української школи в Гамільтоні показує, що більшість впроваджених технологій можуть бути адаптовані для українських закладів освіти:

- система рухових перерв та фізкультхвилинок не вимагає значних матеріальних ресурсів і може бути впроваджена у будь-якій школі;
- контроль мікроклімату може здійснюватися як за допомогою цифрових сервісів, так і традиційними методами (регулярне провітрювання, використання природного освітлення);
- візуальні вправи для очей особливо актуальні для українських шкіл в умовах широкого використання дистанційних форматів навчання;
- програми емоційної підтримки критично важливі для учнів в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

10. Особливості багатокультурного середовища. Досвід школи української діаспори показує, що здоров'язбережувальні технології набувають додаткового значення у багатокультурному середовищі. Діти, які зростають у двох культурних контекстах (українському та канадському), потребують особливої уваги до збереження емоційного благополуччя, підтримки мовної та культурної ідентичності.

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій допомагає створити безпечний простір, де діти можуть гармонійно поєднувати обидві культурні ідентичності.

11. Роль педагога-наставника. Досвід впровадження щотижневих зустрічей з педагогом-наставником підтверджує важливість персоналізованого підходу до здоров'язбереження. Педагог-наставник виконує функції не лише вчителя, але й порадирика, який допомагає учням розвивати навички саморегуляції, справлятися зі стресовими ситуаціями, будувати здорові стосунки з однолітками. Це відповідає концепції здорової школи як простору, де кожна людина всередині та поза школою приносить знання, експертизу та ресурси і ділиться відповідальністю за підтримку здоров'я та благополуччя дітей.

12. Синергетичний ефект здоров'язбережувальних технологій. Результати дослідження засвідчують, що комплексне впровадження різних типів здоров'язбережувальних технологій створює синергетичний ефект. Поєднання фізичних вправ, контролю мікроклімату, візуальних вправ та емоційної підтримки дає більший результат, ніж використання окремих технологій. Це підтверджує необхідність системного підходу до здоров'язбереження в школі.

Висновки. Проведений аналіз сучасних наукових досліджень та практичного досвіду української школи ім. В. Сарчука в Гамільтоні дозволяє зробити такі висновки.

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у шкільне середовище є важливим кроком до створення безпечної, комфортної та гуманістично орієнтованої освітньої екосистеми. Досвід української школи в Канаді демонструє, що успішне впровадження здоров'язбережувальних технологій можливе за умови системного підходу, який поєднує різні типи технологій: здоров'язберігаючі, оздоровчі та технології навчання здоров'ю.

Ключовими факторами успіху є: створення системи рухових перерв та фізкультхвилинок; контроль мікроклімату освітнього середовища; впровадження візуальних вправ для очей (особливо актуально в умовах цифровізації освіти); реалізація програм емоційної підтримки з використанням практик *mindfulness*; залучення педагогів-наставників для персоналізованої роботи з учнями.

Досвід української школи в Гамільтоні підтверджує можливість успішної адаптації міжнародних стандартів (*Canadian Healthy School Standards*) до потреб закладів освіти української діаспори з одночасним збереженням культурно-мовної ідентичності учнів. Це свідчить про універсальність здоров'язбережувальних підходів та їх здатність інтегруватися у різні освітні контексти.

Результати впровадження здоров'язбережувальних технологій (покращення концентрації уваги, зниження втоми, підвищення залученості до навчального процесу) підтверджують ефективність обраного підходу та можуть слугувати орієнтиром для інших закладів освіти української діаспори та України.

Досвід української школи в Гамільтоні може бути успішно адаптований для українських закладів освіти, особливо в контексті реформування Нової української школи. Більшість впроваджених технологій не вимагають значних матеріальних ресурсів і можуть бути реалізовані в умовах українських шкіл. Особливої актуальності

набувають програми емоційної підтримки в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України.

Формування здоров'язбережувальної компетентності педагогів є необхідною умовою успішного впровадження здоров'язбережувальних технологій. Педагоги повинні не лише володіти знаннями про здоров'язбережувальні технології, але й усвідомлювати свою відповідальність за збереження здоров'я учнів, демонструвати власний приклад здорового способу життя.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: вивчення довгострокового впливу здоров'язбережувальних технологій на академічні досягнення та загальний розвиток учнів; дослідження особливостей адаптації міжнародних стандартів здорової школи для різних типів освітніх закладів України; розробка методичних рекомендацій щодо впровадження програм емоційної підтримки в умовах воєнного стану; вивчення можливостей використання цифрових технологій для моніторингу та підтримки здоров'я учнів.

Література

1. Здоров'язбережувальна складова освіти : навч.-метод. посібник / за ред. О. В. Соколової. Харків : Харківська академія неперервної освіти, 2024. 250 с. URL: <https://surl.it/akjkis> (дата звернення: 20.10.2025).
2. Canadian Healthy School Standards. Canadian Healthy Schools Alliance. 2021. URL: <https://www.healthyschoolsalliance.ca/ca-healthy-school-standards> (дата звернення: 01.11.2025).
3. Культурно-гуманітарна взаємодія. Офіційний сайт Посольства України в Канаді. 2021. URL: <https://canada.mfa.gov.ua/spivrobitnictvo/kulturno-gumanitarna-vzayemodiya> (дата звернення: 20.10.2025).
4. Effective health promoting school for better health of children and adolescents: indicators for success / S. T. F. Shung-King, R. J. Moussavi-Nik [et al.]. BMC Public Health. 2019. Vol. 19. Article 1088. DOI: 10.1186/s12889-019-7425-6.
5. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі та її складові : кваліфікаційна робота / А. В. Шипович. Тернопіль : ТНЕУ, 2021. 52 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/52047> (дата звернення: 21.10.2025).
6. Здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями : кваліфікаційна робота / О. М. Солодуха. Луцьк : ВНУ, 2024. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26420> (дата звернення: 21.10.2025).
7. Роль освіти в досягненні Цілей сталого розвитку ООН / В. М. Ісаєнко, Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, І. В. ЩЕРБАК. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5. № 1. DOI: 10.37472/v.naes.2023.2351.
8. Цілі сталого розвитку: вимірювання досягнення цілі 4 «Якісна освіта». Державна служба якості освіти України. 2025. URL: <https://sqe.gov.ua/sdg-4-testing/> (дата звернення: 01.11.2025).

9. Здоров'язбережувальні освітні технології у початковій школі : методичні рекомендації. Науковий портал «Наурук». 2024. URL: <https://naurok.com.ua/zdorov-yazberezhuvalni-osvitni-tehnologi-u-pochatkovi-shkoli-252913.html> (дата звернення: 01.11.2025).
10. Посібник «Впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі» : методичний посібник. Науковий портал «Наурук». 2024. URL: <https://naurok.com.ua/posibnik-vprovadzhennya-zdorov-yazberigayuchih-tehnologiy-v-osvitnomu-procesi-392418.html> (дата звернення: 01.11.2025).
11. Методичні рекомендації щодо викладання у початковій школі у 2024/2025 навчальному році : Лист МОН України від 30.08.2024 № 1/9776-24. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi> (дата звернення: 01.11.2025).
12. Healthy Schools. PHE Canada. 2024. URL: <https://phecanada.ca/professional-learning/healthy-schools> (дата звернення: 01.11.2025).

INDIVIDUALISATION AND DIFFERENTIATION OF EDUCATION AS FACTORS IN THE FORMATION OF A HEALTH-PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

(Kovalova V.V., student of the first level of higher education)
Berdiansk State Pedagogical University, Zaporizhia, Ukraine

Relevance of the study. The modern educational paradigm is aimed at creating a safe, inclusive and health-promoting environment that ensures the harmonious development of the individual, their cognitive activity and social adaptability. One of the key factors in the implementation of this paradigm is the individualisation of learning, which involves taking into account the personal characteristics, cognitive styles, motivational priorities and psychophysiological capabilities of students. Differentiation, in turn, ensures a variety of forms, methods and pace of learning in accordance with the level of readiness of students to assimilate the educational material. In the context of biology education, these approaches are particularly important, as biological education is directly linked to the formation of a culture of health, environmental awareness and sustainable lifestyle skills. Thus, individualisation and differentiation are not only didactic principles, but also mechanisms for forming a health-promoting educational environment.

Purpose of the work. The purpose of the article is to provide a theoretical justification and analysis of the individualisation and differentiation of learning as leading factors in the formation of a health-promoting educational environment in the process of teaching biology, as well as to identify the pedagogical conditions and technological mechanisms that ensure their effective implementation in the context of modernising the content of school biology education.

Research methodology. To achieve the set goal, a set of interrelated methods was used in the study. Theoretical methods included analysis, synthesis, generalisation and systematisation of scientific, pedagogical, psychological and biological sources, which made it possible to reveal the essence and structure of the concepts of individualisation, differentiation and health preservation in education.

Research results. Individualisation of education is based on recognising the uniqueness of each student, their personal experience, cognitive abilities and value orientations. In a pedagogical context, it is implemented through the adaptation of educational content, the creation of individual educational trajectories, the use of diagnostic and corrective techniques and reflective practices.

Differentiation complements individualisation by providing variety in the forms and methods of educational activities. It allows the learning process to be organised in such a way as to take into account group differences, the level of knowledge acquisition, the pace of work and the cognitive interests of students. This approach helps to optimise the learning load, prevent stress overload and develop internal motivation for learning. An individualised and differentiated learning system creates conditions for the development of self-regulation, critical thinking, creativity and self-respect — qualities that directly affect the mental and social health of learners.

In the process of modernising biological education, health-saving technologies are becoming systematic. They are aimed at maintaining the optimal physical, mental and social condition of students in the educational process. The implementation of these technologies is based on a combination of didactic principles of humanisation, naturalness, activity and scientificity. The individualised approach within health-saving education is focused on building a personally meaningful educational experience. Biology lessons may include mini-research projects, analysis of individual health indicators (taking into account ethical aspects), reflective exercises, and tasks to assess the impact of lifestyle on the human body. Such forms stimulate cognitive activity and help students understand the connection between biological knowledge and real-life practices.

A differentiated approach is implemented through varied tasks, modular learning, flexible assessment, group projects, and work in learning teams. This allows for different levels of cognitive readiness to be taken into account, psychological comfort to be maintained, and a sense of success to be fostered in each student.

Health-saving technologies in the context of modernising biology education are seen as a comprehensive system of psychological, pedagogical, organisational and methodological tools aimed at ensuring optimal conditions for preserving, strengthening and developing students' physical, mental and social health. Their implementation in biology education is driven not only by the need to adapt the educational process to the modern requirements of sustainable development, but also by the need to form a conscious attitude among students towards the value of their own health as a basic life skill. The individualised approach to the implementation of health-saving technologies involves focusing on the personal characteristics, cognitive interests, learning pace, level of performance and

emotional state of the student. Within this approach, the teacher acts not only as a transmitter of knowledge, but also as a mentor who creates conditions for the development of internal motivation to preserve health, awareness of the biological foundations of human life, and the formation of responsible behaviour in the field of health preservation.

For example, when teaching the topic «Circulatory System», the teacher can assign individual tasks that take into account the student's level of preparation: for some, this might be analysing physiological indicators of cardiac activity, while for others, it might be developing a mini-project on the effects of physical activity on the body. This approach not only provides a deeper understanding of the material, but also shapes a conscious attitude towards a healthy lifestyle. A differentiated approach is a logical continuation of individualisation and aims to organise educational activities taking into account the differences between groups of students in terms of cognitive activity, motivation, biological literacy, and psychophysiological abilities. The implementation of this approach within the framework of health-saving technologies requires variability in content, forms, and methods of teaching. For example, during laboratory work, some students may perform experimental tasks related to studying the impact of environmental factors on living organisms, while others may analyse statistical data, summarise the results of observations, and draw conclusions about the relationship between human health and the state of ecosystems.

The use of individualised and differentiated approaches in biology education ensures a person-centred approach to learning, which takes into account not only the level of knowledge, but also the psychological comfort, emotional involvement and motivational readiness of students for cognitive activity. Health-saving technologies based on these principles contribute to the development of self-regulation, awareness of the connection between one's lifestyle and health, and the formation of sustainable life strategies based on biological and social competence [1]. In the context of modernising biology education, such technologies are not only a means of supporting the physical and mental well-being of students, but also a factor in the development of a humanistic worldview and a responsible attitude towards nature, society and one's own body. They integrate natural science knowledge with practical aspects of health preservation, contribute to the formation of environmental awareness, bioethical thinking and readiness to implement the principles of sustainable development in one's own life.

The use of health-saving technologies in combination with individualisation and differentiation creates the conditions for the formation of a safe educational space that stimulates self-actualisation, cognitive interest and a responsible attitude towards one's own health [2]. The key pedagogical conditions for the effective implementation of health-saving technologies in biology education include: integration of the content of biological disciplines with health-saving components, which ensures the formation of a holistic picture of the interrelationships between nature, humans and society; the creation of a psychologically and pedagogically comfortable environment focused on supporting positive motivation, emotional well-being and self-realisation of students; the use of innovative teaching methods — interactive, research, game and project technologies that promote the development of creativity and social activity; the introduction of pedagogical reflection,

which allows teachers to assess the dynamics of students' educational and cognitive activities, as well as their level of motivational and cognitive growth [3]. Pedagogical strategies for implementing health-saving technologies in the process of teaching biology, taking into account the individual educational needs of students, appear as a set of targeted actions aimed at creating a favourable, safe and motivational educational environment in which the preservation and development of students' physical, mental and social health becomes a priority. Such strategies are based on the principles of individualisation, differentiation, humanisation and an activity-based approach, which ensure a harmonious combination of cognitive activity, emotional well-being and personal self-expression of students.

One of the key strategies is individualisation and activity, which involves adapting the content and methods of teaching biology to the individual psychophysiological characteristics, cognitive interests and pace of learning of each student. It is implemented through individual learning tasks, project activities, and the use of diagnostic tools to identify the level of cognitive skills and health-saving competencies. For example, within the topic 'The Nervous System,' students with a high level of preparation may be offered tasks involving the analysis of neurophysiological processes, while those who need support may be offered tasks involving the visualisation and explanation of the body's regulatory mechanisms. The differentiated communication strategy is focused on building the learning process taking into account the different levels of students' learning abilities, their socio-cultural characteristics and types of cognitive motivation. It involves group and pair work, interactive technologies (brainstorming, biological debates, environmental case studies) that promote the development of communication skills, collective responsibility, mutual support and tolerance. In the context of health preservation, such a strategy helps to create a psychologically comfortable educational environment free from emotional barriers and fear of making mistakes. An important strategy is value-reflective, aimed at forming a conscious attitude towards one's own health as a basic life value. It is implemented through the integration of biological knowledge with moral, ethical, ecological and social aspects. The use of reflective methods — self-observation diaries, health portfolios, reflective maps — enables students to assess their own learning achievements, well-being, stress levels and the effectiveness of individual self-regulation strategies.

The technological-interactive strategy involves the use of digital tools to create a health-promoting environment: virtual laboratories, biological simulators, mobile applications for health monitoring. They make it possible to reduce cognitive overload, diversify the educational process, and ensure active interaction between students, which has a positive effect on motivation to learn.

Thus, pedagogical strategies for implementing health-saving technologies in biology education involve a combination of individualised, differentiated, reflective and interactive approaches. They contribute to the creation of conditions for the development of cognitive independence, the formation of a conscious attitude towards one's own health, the

improvement of emotional well-being, and the formation of a health-saving culture as a component of the scientific and civic worldview of future generations.

Conclusions. Summarising the study, we can conclude that the implementation of health-saving technologies in the process of teaching biology based on individualised and differentiated approaches is one of the key factors in the formation of a health-saving educational environment. Teaching strategies that take into account individual educational needs, psychophysiological characteristics, and the level of cognitive activity of students not only ensure the preservation of physical and mental health, but also the development of internal motivation to learn, the formation of self-regulation, self-awareness, and a responsible attitude towards one's own life. An individualised approach allows for the creation of comfortable learning conditions for each student, contributing to the formation of the competencies necessary for self-development and adaptation to changes in the educational environment. The differentiation of the content and methods of biological education ensures the variability of educational trajectories, increases cognitive activity and the involvement of students in the learning process. The use of interactive, activity-based and reflective technologies helps to reduce emotional tension, develop communication skills and foster a sense of responsibility for one's own health and the environment. Biological education, integrated with the principles of health preservation, becomes not only a source of knowledge about living nature, but also a powerful means of forming a value-oriented, environmentally conscious and socially mature personality.

Thus, individualisation and differentiation of learning are effective mechanisms for implementing health-saving technologies, contributing to the development of a humanistic educational environment where every student has the opportunity to realise their potential, strengthen their health, and develop a readiness to make responsible lifestyle choices in the context of sustainable development.

Literature

1. Алексеева С. (2021). Індивідуалізація навчання: принципи побудови, методи і форми реалізації. Scientific practice: modern and classical research methods: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Vol. 2), Boston, February 26, 2021. BostonVinnytsia: Primedia eLaunch & European Scientific Platform, 2021 pp.142-145. [https://doi.org/ 10.36074/logos-26.02.2021.v2.41](https://doi.org/10.36074/logos-26.02.2021.v2.41), <http://orcid.org/0000-0002-8132-0465> URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/issue/view/26.02.2021/459>
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8 (32). С. 1-6.
3. Грицай Н.Б. (2016). Методика навчання біології : навчальний посібник. Рівне : ТзОВ «Дока центр», 2016. 272 с.

BARRIER-FREE ACCESS AND INCLUSION AS DETERMINANTS OF BUILDING A HEALTH-PROMOTING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

(Khatuntseva S. M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor)
Berdiansk State Pedagogical University, Zaporizhia, Ukraine
Lyakhova I.M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor)
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Modern education is emerging as a socio-cultural system aimed not only at transmitting knowledge, but also at creating conditions that ensure the comprehensive development and preservation of personal health. In this context, accessibility and inclusion are seen not as separate pedagogical trends, but as integral characteristics of an educational environment capable of ensuring equal access, psychological comfort, social support and pedagogical flexibility. The creation of a health-promoting educational space based on the principles of accessibility is a fundamental condition for the sustainable development of a society in which education is a leading factor in the humanisation of interpersonal relations and the formation of a culture of health.

The aim of the scientific work is to theoretically substantiate accessibility and inclusion as key determinants in the formation of a health-promoting educational environment, as well as to identify pedagogical strategies and psychological and pedagogical conditions that ensure the effective implementation of the principles of inclusiveness, humanism and a person-centred approach in the educational process.

In the course of the work, a set of interrelated methods was used to ensure the consistency and scientific reliability of the results obtained. Theoretical methods included analysis, synthesis, generalisation, comparison and systematisation of scientific, pedagogical, psychological and philosophical sources, which made it possible to define the essence of the concepts of 'barrier-free', 'inclusion,' and 'health-saving educational environment' and to trace the evolution of their meaning in contemporary pedagogical thought. Structural and functional analysis made it possible to identify the interdependence between elements of the educational space that ensure the health of students and teachers, as well as to characterise the integration mechanisms of inclusive and health-promoting approaches.

The concept of accessibility in the educational context encompasses a set of social, psychological, pedagogical, and infrastructural characteristics that eliminate physical, communicative, emotional, and cognitive barriers in the learning process [2]. A barrier-free environment creates opportunities for the realisation of the personal potential of every learner, regardless of individual characteristics, health status, social status or educational needs [3]. Pedagogically meaningful accessibility is not limited to architectural or material and technical parameters. Its essence lies in the formation of a socio-psychological atmosphere of mutual support, mutual respect and openness to diversity. It involves

pedagogical mobility, tolerance, adaptability of the educational process, and a differentiated approach to building educational and training interaction.

Inclusive education is seen as a system of values that recognises the uniqueness of each individual and seeks to create conditions for their comprehensive self-realisation [1]. Inclusion in the pedagogical process acts as a mechanism for overcoming social isolation, stigmatisation and discriminatory practices, ensuring the active participation of all students in learning.

In the context of health preservation, inclusion involves not only ensuring equal access to education, but also developing psycho-emotional stability, social competence, a culture of mutual understanding and empathy. It contributes to the creation of an atmosphere of pedagogical support, which reduces stress, anxiety and emotional burnout and increases motivation to learn. Thus, an inclusive environment is not only an educational but also a therapeutic space for personal development.

Barrier-free access and inclusion form a complementary mechanism that ensures the integrity of a health-promoting environment. Their integration into pedagogical practice contributes to the creation of conditions for harmonising the physical, mental and social components of students' health.

A health-promoting educational environment functions as a multi-level system where educational, organisational, psychological, pedagogical, social, communicative, and ethical components interact [1]. At the centre of this system is the student's personality, their individual abilities, educational needs, and potential for self-development. The implementation of the principles of accessibility involves adapting the educational space to different levels of cognitive activity, using individualised learning trajectories, interactive methods and technologies aimed at forming positive motivation to preserve one's own health. The introduction of individualized learning trajectories in modern education is a key factor in implementing the principles of humanization, accessibility, and health preservation in the educational process. An individualized trajectory is seen as a dynamic system of goals, content, forms, methods, and means of educational activity that are consistent with the personal characteristics, educational needs, cognitive style, level of readiness, and potential of each student.

This approach not only ensures variability and flexibility in learning, but also creates conditions for self-realisation, the formation of responsibility for one's own educational progress and the development of self-regulation skills.

In the process of implementing individualised learning trajectories, it is important to use diagnostic and analytical procedures aimed at determining the starting level of academic achievement, identifying cognitive barriers, motivational factors and characteristics of information perception. The results of such analysis become the basis for building personalised educational paths that provide for differentiated workloads, individual forms of work and an optimal pace of mastering the educational material.

Individualised learning trajectories are particularly important in the teaching of biology, where the combination of empirical, research and reflective components ensures the development of scientific thinking, cognitive activity and awareness of the practical

significance of knowledge. The use of individual educational pathways in biology education makes it possible to take into account the different levels of students' readiness for experimental activity, the peculiarities of their intellectual interests, and their inclination towards theoretical or practical thinking.

Effective implementation of individualised trajectories involves the use of digital educational platforms, interactive technologies and formative assessment systems that facilitate the monitoring of educational achievements, timely correction of difficulties and support for positive motivation. Pedagogical interaction in such an environment takes on a partnership character, where the teacher acts as a facilitator, tutor, consultant, and mentor, accompanying the student in the process of self-discovery, reflection, and development of individual learning strategies.

Thus, the introduction of individualised learning trajectories in modern schools is a necessary condition for building a health-promoting, inclusive and barrier-free educational environment that ensures not only the quality of knowledge acquisition, but also the formation of sustainable development competencies, critical thinking, independence and responsibility for their own educational and life trajectory.

Effective implementation of barrier-free and inclusive approaches requires a systematic approach to teacher training. It is important to develop their health-saving, psychological-communicative and emotional-regulatory competencies. Among the leading pedagogical strategies are: creating a psychologically safe educational environment focused on trust and mutual support; introducing individualised learning trajectories; using differentiated teaching methods that take into account the cognitive, emotional and motivational characteristics of students;

– forming partnership-based interaction between all participants in the educational process; pedagogical support for the social adaptation of children with special educational needs [2].

Barrier-free access and inclusion are systemic determinants of a health-promoting educational environment that is oriented towards humanistic values, pedagogical empathy and diversity of human experience.

Their integration into the structure of the educational process not only ensures equal access to knowledge, but also creates conditions for the development of personal autonomy, social maturity and mental well-being of students.

The formation of such an environment involves rethinking the role of the teacher as a facilitator, consultant and partner in the development process of the learner. The health-preserving orientation of pedagogical activity, combined with the principles of barrier-freeness and inclusion, forms a theoretical and practical basis for the modernization of a modern school focused on a person, his dignity, self-realization and vitality.

Literature

1. Ажиппо О. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 485 с.

2. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Vaseiko, Y., Shymanovych, I., & Yaroshchuk, L. Future teachers' training to application of cognitive barrier s in professional activities during the Covid-19 pandemic Amazonia Investiga, 1 (50), 2022. С. 66–78. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.50.02.7>

3. Khatuntseva S. Barrier-free educational environment: the role of individualization of learning and health Promotion in pedagogical practice. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3К(176), 2024. С. 17-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).02)

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(Зоріна Л.В., учитель початкових класів, біології та географії)
Рахнівська гімназія, с. Рахнівка, Україна

Актуальність теми. Проблема формування здорового способу життя учнів початкової школи набула особливої актуальності в контексті сучасних викликів освітньої системи України. Надмірне використання інформаційних технологій, зменшення рухової активності школярів, деструкція в ціннісній свідомості та вікові функціональні зміни в діяльності різних систем організму спричинили істотне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Державний стандарт початкової освіти визначає формування здорового способу життя як одну з ключових компетентностей, що підкреслює необхідність системного дослідження цієї проблеми та пошуку ефективних педагогічних підходів до її розв'язання в умовах Нової української школи.

Мета роботи. Проаналізувати сучасні наукові підходи до формування навичок здорового способу життя в учнів початкової школи та визначити ефективні педагогічні методи і технології, що застосовуються у вітчизняній освітній практиці.

Методика дослідження. Дослідження базується на комплексному аналізі наукової літератури з проблем формування здорового способу життя молодших школярів за період 2014-2024 років. Використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення результатів наукових досліджень українських науковців, контент-аналіз сучасних методичних підходів та освітніх технологій у сфері здоров'язбереження.

Ступінь дослідження проблеми. Аналіз наукових праць свідчить про значний науковий інтерес до проблеми формування здорового способу життя у початковій школі.

Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя молодших школярів комплексно досліджені у працях сучасних українських науковців.

Дослідники акцентують увагу на необхідності створення оптимальних педагогічних умов, що сприяють ефективній освітній роботі щодо формування навичок здорового способу життя. Підкреслюється роль педагога, який повинен не лише вирішувати оздоровчі завдання та планувати педагогічні засоби, але й стимулювати учнів власним прикладом до здорового способу життя.

Ігрові технології як засіб формування здорового способу життя досліджувала О. К. Смик (2014), яка у своїй роботі розкрила сутність понять «здоровий спосіб життя» та «ігрова діяльність». Науковець експериментально довела позитивний вплив ігрових технологій на формування здорового способу життя учнів молодших класів, обґрунтувавши виховний потенціал ігрової діяльності у створенні мотивації до здоров'язберігаючої поведінки.

Ретроспективний аналіз проблеми здійснено у дослідженні, опублікованому у Науковому часописі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2021), де на основі вивчення наукової літератури, архівних джерел та аналізу теорії і практики здійснено комплексне дослідження формування здорового способу життя учнів початкової школи у другій половині XX – на початку XXI століття. Виявлено чинники (соціально-економічні, освітні, медико-гігієнічні, соціокультурні), що впливали на формування здорового способу життя молодших школярів.

Рівень поінформованості молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя досліджено у науковій праці (2022), де встановлено рівень знань учнів молодшої школи щодо засобів і методів збереження здоров'я. У дослідженні взяло участь 147 учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва. Використано методи анкетування та статистичного аналізу.

Рухова активність молодших школярів як компонент здорового способу життя стала предметом досліджень, опублікованих у 2023 році. Науковці довели значення рухової активності у моторному та психологічному розвитку дітей молодшої школи, показавши, що різні види фізичної активності (аеробні тренування, силові тренування, танці, йога) покращують настрій і психічне здоров'я учнів.

Державна політика у сфері здоров'язбереження відображена у концепції «Модель здорової школи» (2021-2024), яка визначила пріоритети формування безпечного і здорового освітнього середовища та системного підходу до культури здорового та безпечного способу життя у сім'ї та громаді.

Проведені дослідження дозволили виявити такі результати:

1. Ключові завдання початкової школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів включають: формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; виховання потреби у здоров'ї та свідомого ставлення до нього; оздоровлення дітей; профілактику захворювань; формування моральної культури та навичок самопізнання; розвиток умінь з фізичного та морального самовдосконалення; навчання використанню отриманих знань у повсякденному житті.

2. Ефективність ігрових технологій у формуванні здорового способу життя доведена експериментально О. К. Смик. Дослідження показали, що ігрова діяльність

сприяє природній формі взаємодії між дітьми, у процесі якої молодші школярі розвиваються вільно і гармонійно. Використання ігрових методів дозволяє мобілізувати інтелектуальні сили учнів, активізувати самостійний пошук шляхів розв'язання завдань здоров'язбереження.

3. Недостатня поінформованість учнів виявлена у дослідженні 2022 року. Встановлено, що молодші школярі мають недостатні знання щодо безпечного поведіння під час купання, невірні уявлення про дихання під час ходьби й бігу, споживання їжі перед заняттями фізичними вправами. Водночас діти мають нечіткі уявлення про критерії контролю власного стану тіла, методи загартовування, оптимальну тривалість ранкової гігієнічної гімнастики та щоденних прогулянок.

4. Роль рухової активності підтверджена дослідженнями 2023 року. Доведено, що регулярна фізична активність стимулює ріст і розвиток, має численні переваги для психічного, фізичного, когнітивного та психосоціального здоров'я дітей. Звички, пов'язані з фізичною активністю, засвоєні в дитинстві, можуть зберігатися у дорослому віці, що сприяє кращому здоров'ю та якості життя.

5. Педагогічні умови ефективного формування здорового способу життя визначені як: створення здоров'язберігаючого освітнього середовища; врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; використання різноманітних форм і методів роботи (ігрові, тренінгові, проєктні технології); забезпечення особистого прикладу вчителя; систематична співпраця з батьками.

Висновки

Аналіз сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що формування навичок здорового способу життя у учнів початкової школи є багатоаспектною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Найбільш ефективними визнано ігрові технології, які природно поєднують освітні та здоров'язберігаючі функції. Виявлено необхідність удосконалення змісту освітньої роботи з урахуванням реального рівня поінформованості молодших школярів про здоровий спосіб життя. Доведено критичне значення рухової активності для фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка інтегрованих програм формування здорового способу життя з урахуванням специфіки Нової української школи, активне впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес та створення ефективних механізмів співпраці закладів освіти з сім'ями учнів.

Література

1. Смик О. К. Формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності. Педагогіка вищої та середньої школи. 2014. Вип. 42. С. 122–126.
2. Здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку: ретроспективний аналіз. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3(133). С. 202–207.

3. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 2(147). С. 96–100.

4. Організація рухової активності молодших школярів з ослабленим здоров'ям в умовах НУШ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2(160). С. 84–88.

5. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. 2023. Том 1. № 1. С. 30–37.

6. Здоров'язбережувальна складова освіти : навч.-метод. посібник / за ред. О. В. Соколової. Харків : Харківська академія неперервної освіти, 2024. 250 с.

7. Про реалізацію інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня за темою "Модель здорової школи" : Наказ Міністерства освіти і науки України від 04.06.2021 № 626. URL: <https://imzo.gov.ua/innovatsiynyy-osvitniy-proiekt-vseukrainskoho-rivnia-za-temoiu-model-zdorovoi-shkoly/> (дата звернення: 29.10.2025).

8. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. № 16. С. 79–82.

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДИ

(Коробенюк І. П., вчитель початк. Класів,
Сергієнко Г.І., вчитель укр. мови та літ., директор гімназії №122 м. Києва)
Гімназія №122 міста Києва, Україна
(Гнатюк В.В., канд. біол. н., доцент)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Сучасна екологічна ситуація та стрімке погіршення стану здоров'я дітей актуалізують проблему формування екологічної та валеологічної культури підростаючого покоління. За даними поглиблених досліджень фахівців Українського Інституту стратегічних досліджень МОЗ України виявлено значне погіршення здоров'я учнів за період навчання в школі: протягом перших чотирьох років навчання кількість хворих дітей зростає більш ніж на 20% до 4 класу початкової школи та до 1,5% протягом п'ятого класу [1, с. 18]. Результати медико-епідеміологічних, соціологічних та психолого-педагогічних досліджень демонструють стрімке поширення хвороб та зростання хронічної патології учнів, що пов'язано з недостатньою руховою

активністю, скороченням сну та зменшенням часу перебування на свіжому повітрі [1, с. 21].

Початкова школа є початковою ланкою формування екологічної культури, екологічного мислення, засвоєння екологічних знань [2]. Як зазначають дослідники, саме тут закладаються підвалини інтелекту, структура мислення, а природна допитливість дітей та щирий інтерес до оточення створюють надзвичайно сприятливі умови для екологічного виховання [3, с. 1]. Водночас Державний стандарт початкової освіти визначає екологічну компетентність однією з ключових, що передбачає усвідомлення основ екологічного мислення [4, с. 12]. Валеологічна освіта є інтегральною системою набуття знань про здоров'я, формування валеологічної свідомості, практичних навичок і вмінь, виховання мотивації до здорового способу життя [5, с. 8].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю обґрунтування педагогічних умов та методів формування екологічної та валеологічної культури молодших школярів у процесі вивчення природи як невід'ємних складових підготовки майбутніх фахівців до формування екологічної свідомості школярів [4, с. 3].

Мета роботи: здійснити аналіз сучасних досліджень щодо формування екологічної та валеологічної культури учнів початкової школи у процесі вивчення природи, визначити ефективні підходи, методи та педагогічні умови їх реалізації.

Методика дослідження. У дослідженні використано комплекс методів як: теоретичний аналіз наукових джерел з проблем екологічної та валеологічної освіти; систематизація та узагальнення досвіду формування екологічної та валеологічної культури в початковій школі; порівняльний аналіз підходів різних науковців до вирішення досліджуваної проблеми; контент-аналіз навчальних програм та методичних рекомендацій.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема формування екологічної культури молодших школярів активно досліджується українськими науковцями. Крива М. (2020) проаналізувала формування екологічної компетентності учнів початкових класів у європейському контексті, з'ясувавши, що науковці розглядають екологічну компетентність у контексті формування критичного мислення, відповідальності і здатності не лише визначати екологічні проблеми, знаходити раціональні шляхи вирішення їх, а й попереджати виникнення останніх [6, с. 1].

Войтович А.Ю. (2016) досліджував екологічне виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи в історичному контексті другої половини ХХ століття, визначивши основні етапи розвитку системи екологічного виховання [6, с. 4]. Матвеева Н.О. (2013) у навчально-методичному посібнику «Теорія і методика виховання: формування екологічної культури молодших школярів» розкрила теоретичні та методичні засади цього процесу [6, с. 5].

Дослідження педагогічних умов формування екологічної компетентності учнів початкової школи засобами краєзнавства здійснено науковцями, які підкреслюють, що надзвичайно важливою є екологічна освіта дітей молодшого шкільного віку, адже початкова школа є фундаментом подальшого навчання дитини [7, с. 2]. Проте процес

формування екологічної компетентності учнів початкових класів залишається актуальним та потребує подальшого дослідження [7, с. 2].

Валеологічний аспект підготовки молодших школярів представлено в дослідженнях фахівців, які наголошують, що організація процесу валеологічної освіти дітей дошкільного та молодшого шкільного віку має ряд специфічних особливостей [5, с. 10]. Шмалей С.В. (2020) досліджував еколого-валеологічну професійну підготовку майбутніх педагогів, а Філіп'єва О.А. (2018) присвятила дисертаційне дослідження підготовці майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів [8, с. 1].

Наукові дослідження С.Д. Дерябо та В.А. Ясвіна (1996) «Екологічна педагогіка і психологія» стали фундаментальною основою для розуміння психологічних механізмів формування екологічної свідомості та культури [7, с. 7].

Аналіз результатів досліджень. *Щодо змісту екологічної культури.* Науковці однакостайні у визначенні екологічної культури як складової частини світової культури, якій властиве глибоке усвідомлення важливості сучасних екологічних проблем у житті і майбутньому розвитку людства [2; 3, с. 1]. Екологічна культура має основні компоненти: інтерес до природи, знання про природу та її охорону, естетичні почуття до природи, позитивна діяльність у природі, мотиви, що визначають вчинки дітей у природі [9, с. 2]. Стрижневими елементами формування екологічної культури визначено знання (засвоєння основних наукових понять про природу, різноманіття взаємозв'язків, екологічні проблеми), усвідомлення (формування свідомої позиції, розуміння відповідальності за стан навколишнього середовища), ставлення (розуміння природи як унікальної цінності, емоційно-естетичне ставлення), поведінка та діяльність (формування практичних навичок, певної стратегії поведінки, раціонального природокористування) [10, с. 2].

Щодо специфіки молодшого шкільного віку. Дослідники підкреслюють, що початкова школа дає можливість сформувати пізнавальний потенціал, виховувати особистість, яка усвідомлює місце людини у довкіллі через ознайомлення із рослинним і тваринним світом, розкриття взаємозв'язків у природі, вивчення та дослідження рідного краю [4, с. 6]. Кожен школяр потребує індивідуального підходу на основі вивчення і врахування психологічних особливостей формування його особистості, оскільки лише за цієї умови вчитель зможе забезпечити свідоме і повноцінне сприйняття дитиною навчального матеріалу, сформувати екологічну культуру [3, с. 1].

Щодо педагогічних умов. Вивчення педагогічних умов екологічного виховання здійснюється на основі ознайомлення з теоретичними даними з наукових джерел, узагальнення передового педагогічного досвіду [4, с. 4]. Процес формування основних компонентів екологічної культури повинен здійснюватися системно: мета, завдання, принципи (міждисциплінарності та екологізації знань), зміст, методи і форми екологічної підготовки, педагогічні складові та умови формування, діагностика та управління процесом [10, с. 1].

Щодо методів формування. Проведені дослідження показали високу ефективність екологічного виховання через екологічний експеримент, який здійснює сильний психоемоційний вплив на учнів і вони надовго запам'ятовують його результати [2]. Специфіка досліду полягає в тому, що він допомагає отримати явище в "чистому вигляді", уникнути впливу побічних факторів, досліджувати явище в різних умовах, припиняти дослідний процес на будь-якій стадії [3, с. 6]. Таким чином досягається глибина дослідження сутності явищ і законів природи.

Формування екологічної культури молодших школярів базується на педагогічних принципах: єдність дій усього педагогічного колективу школи в екологічному вихованні учнів [2]. Успішність процесу екологічного виховання забезпечується тривалим і поступовим пізнанням довкілля: це складний багатогранний психолого-педагогічний процес, що починається з раннього дитинства – чим швидше розпочинається навчання, тим кращими будуть результати [4, с. 5].

Щодо валеологічної культури. Валеологічна культура є ефективним засобом підвищення рівня здоров'я студентської молоді та учнів [8, с. 1]. Валеологія розглядається як наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному та соціальному плані [5, с. 15]. Метою валеологічної дисципліни є збереження і зміцнення здоров'я молоді шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я [5, с. 15]. У практично-прикладному відношенні валеологія – це цілісний комплекс профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування людського організму, його природних захисних механізмів у взаємодії з біосферою, про їхній розвиток і вдосконалення [5, с. 8].

Щодо інтеграції екологічного та валеологічного підходів. Формування еколого-валеологічної культури є важливою складовою підготовки майбутніх вихователів та вчителів початкової школи [8, с. 1]. Впровадження комплексних освітніх програм, інтерактивних методик та активної участі учнів у процесі навчання сприятиме формуванню свідомого ставлення до здоров'я та довкілля [8, с. 1]. Традиції українського народу мають широке застосування в практиці валеологічного виховання дітей [5, с. 115], що відображає етнокультурний підхід до формування культури здоров'я.

Щодо ролі курсу вивчення природи. Навчальний предмет «Я досліджую світ» у початковій школі є інтегрованим курсом, що поєднує природничу, громадянську, історичну, здоров'язбережувальну освітні лінії. Засвоєнню змісту предмета «Основи здоров'я» сприяють мотиваційні зв'язки з іншими предметами початкової школи («Фізична культура», «Я досліджую світ», «Художня праця») [11, с. 13]. Міжпредметні зв'язки є могутнім фактором виховання у школярів екологічної культури, досягнення певних результатів залежить від майстерності, творчості педагога, екологічна культура якого повинна служити прикладом для його маленьких вихованців [3, с. 10].

Висновки.

1. Формування екологічної та валеологічної культури учнів початкової школи у процесі вивчення природи є актуальною проблемою сучасної освіти, що

зумовлено погіршенням екологічної ситуації та стану здоров'я дітей. Початкова школа є оптимальною ланкою для закладення основ екологічного мислення та валеологічної свідомості завдяки природній допитливості дітей та сенситивності молодшого шкільного віку до формування ціннісних орієнтацій.

2. Екологічна культура молодших школярів має чітку структуру, що включає когнітивний (знання про природу, екологічні проблеми), емоційно-ціннісний (інтерес, естетичні почуття, ставлення до природи), мотиваційний (мотиви вчинків) та діяльнісний (практичні навички природоохоронної діяльності) компоненти. Валеологічна культура доповнює екологічну, спрямовуючи увагу на здоров'я людини у взаємодії з довкіллям.

3. Ефективність формування екологічної та валеологічної культури забезпечується системністю педагогічного процесу, міждисциплінарністю, практичною спрямованістю через екологічні експерименти та дослідження, індивідуальним підходом з урахуванням психологічних особливостей молодших школярів, єдністю дій педагогічного колективу, використанням краєзнавчого матеріалу та народних традицій.

4. Курс «Я досліджую світ» як інтегрований предмет початкової школи має значний потенціал для формування екологічної та валеологічної культури через поєднання природничої та здоров'язбережувальної освітніх ліній. Міжпредметні зв'язки з фізичною культурою, основами здоров'я, художньою працею посилюють виховний вплив на формування цілісного світогляду дитини.

5. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку конкретних методик інтеграції екологічного та валеологічного компонентів у навчальні програми початкової школи, створення системи діагностики рівня сформованості еколого-валеологічної культури молодших школярів, підготовку педагогічних кадрів до реалізації еколого-валеологічного виховання в умовах Нової української школи.

Література

1. Осадченко Т. М. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до здоров'язбережувальної діяльності : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2016. 523 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/23072/1/dys_Osadchenko.pdf (дата звернення: 26.10.2025).

2. Освітній проект. Комунальний заклад «Глибоківський ліцей Липецької сільської ради Харківського району Харківської області». URL: http://hlyboke.edu.kh.ua/z_dosvidu_roboti/uchitelj_pochatkovih_klasiv/osvitnij_proekt/ (дата звернення: 28.10.2025).

3. Екологічне виховання в молодших класах шкільних закладів (2025). Реферат. Освіта.UA. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/ecology/21129/> (дата звернення: 28.10.2025).

4. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до екологічного виховання учнів. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г.

Шевченка.

URL:

<https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7326/1/Підготовка%20майбутніх%20Оучителів%20початкової%20школи%20до%20екологічного%20виховання%20учнів.pdf>
(дата звернення: 26.10.2025).

5. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – 213с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/30997/1/посібник%20Методика%20валеологічної%20освіти%20дітей.pdf> (дата звернення: 28.10.2025).

6. Крива О. Лисак І. Формування екологічної компетентності учнів початкових класів у європейському контексті. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна, 34, 2020. – С. 247-257. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vpe.2019.34.10579>, URL: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/pedagogics/article/view/10579> (дата звернення: 28.10.2025).

7. Педагогічні умови формування екологічної компетентності учнів початкової школи засобами краєзнавства. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/5104> (дата звернення: 27.10.2025).

8. Аліна Клебанівська. Формування еколого-валеологічної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в процесі професійної підготовки. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2025, № 1 (107). – С. 204-213. DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.1\(107\)2025.327077](https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(107)2025.327077).

9. Формування екологічної культури молоді : практичний посібник / Л. Г. Нечитайло. – Балаклія, 2018. – 75 с. URL: <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-ekologichno-kulturi-molodi-66035.html> (дата звернення: 25.10.2025).

10. О. А. Біда, т. С. Зорочкіна, і. І. Орос, о. В. Кучай, а. П. Чичук, т. П. Кучай. Формування екологічної культури фахівців. Академічні студії. Серія «Педагогіка», Вип. 3, ч. 2, 2021. – С. 3 – 9 . URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/697> (дата звернення: 25.10.2025).

Грицай, Н. Б. Методика навчання основ здоров'я (у початковій школі). Курс лекцій. – Рівне, 2017. – 35 с. URL: <http://grytsai.rv.ua/wp-content/uploads/2017/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%9C%D0%9D%D0%9E%D0%97-%D0%93%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B0%D0%B9.pdf> (дата звернення: 27.10.2025).

ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я: ЕКОЛОГІЧНО ОРІЄНТОВАНІ ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(Павлевич Л.М., учитель початкових класів та англійської мови)
Дунаєвецький ліцей №3, м. Дунаївці, Україна

Актуальність теми. Сучасна екологічна криза, що набула глобального характеру, створює реальну загрозу здоров'ю та благополуччю підростаючого покоління. Катастрофічний стан навколишнього середовища істотно визначає здоров'я дітей, тривалість їх життя та можливість повноцінного розвитку. Дослідники підкреслюють, що потреба в екологічній освіті безпосередньо пов'язана з необхідністю забезпечувати сприятливе середовище для життя людини, оскільки якість навколишнього середовища визначає здоров'я – основне право людини й головну мету розвитку цивілізації.

Державний стандарт початкової освіти визначає екологічну компетентність як одну з ключових компетентностей, що передбачає усвідомлення основ екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів. Початкова школа відіграє вирішальну роль у формуванні екологічної свідомості особистості, адже саме в молодшому шкільному віці закладаються моральні основи, розвивається почуття прекрасного, формується розуміння взаємозв'язку між станом довкілля та власним здоров'ям. Актуальність дослідження посилюється необхідністю розробки та впровадження ефективних екологічно орієнтованих освітніх практик, які б комплексно вирішували завдання збереження здоров'я учнів через екологічне виховання та освіту.

Мета роботи. Проаналізувати сучасні наукові дослідження щодо екологічно орієнтованих освітніх практик у початковій школі та визначити ефективні методи формування у молодших школярів усвідомленого ставлення до власного здоров'я через призму екологічної культури та компетентності.

Методика досліджень. Дослідження базується на аналізі наукової літератури з проблем екологічного виховання та формування екологічної компетентності учнів початкової школи за період 2015-2024 років. Використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення результатів педагогічних досліджень, контент-аналіз нормативних документів (Державний стандарт початкової освіти, Концепція екологічної освіти України, Методичні рекомендації МОН щодо викладання у початковій школі), вивчення практичного досвіду впровадження екологічних освітніх практик у закладах загальної середньої освіти України.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема екологічного виховання як засобу збереження здоров'я школярів широко представлена у сучасних наукових дослідженнях українських науковців.

Так теоретико-методологічні основи екологічної компетентності досліджені у працях сучасних науковців. Екологічна компетентність визначається як здатність

особистості до ситуативної діяльності у побуті та природному оточенні, за якої набути екологічні знання, навички, досвід і цінності актуалізуються в умінні приймати рішення, виконувати відповідні дії, нести відповідальність за прийняті рішення, усвідомлюючи їх наслідки для довкілля. Згідно з Концепцією екологічної освіти України, екологічна освіта є сукупністю наступних компонентів: екологічні знання – екологічне мислення – екологічний світогляд – екологічна етика – екологічна культура.

Взаємозв'язок екології та здоров'я у контексті початкової освіти розглядається науковцями як один з пріоритетних напрямів освітньої діяльності. Дослідники виокремлюють оздоровчо-гігієнічний аспект екологічного виховання, який передбачає захист навколишнього середовища від забруднення і деструкції з метою збереження природних багатств і здоров'я людини. Підкреслюється, що діти повинні знати про залежність власного здоров'я, настрою, активності від стану природи, її розмаїття й краси, виявляти інтерес, бажання та посильні вміння щодо природоохоронних дій.

Вікові особливості формування екологічної культури молодших школярів досліджено у психолого-педагогічній літературі. Науковці відзначають, що молодший шкільний вік є найбільш цінним етапом у розвитку екологічної культури особистості, оскільки діти цього віку особливо чутливі до добра, допитливі, саме в цей час слід закладати моральні основи, розвивати почуття прекрасного, вміння бачити красу природи. Підкреслюється, що початкова школа є початковою ланкою формування екологічної культури, екологічного мислення, засвоєння екологічних знань, адже у дитини першого класу ще не сформовані стійкі погляди, переконання, інтереси.

Педагогічні умови ефективного екологічного виховання визначені у дослідженнях сучасних науковців. До них належать: врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей школярів; організація безпосередньої діяльності учнів з охорони та поліпшення природного середовища під час навчальної та суспільно-корисної праці; вибір оптимальних форм, методів і прийомів екологічного виховання; вплив вчителів на вихованців власним прикладом бережливого, дбайливого ставлення до навколишнього середовища; єдність дій усього педагогічного колективу школи в екологічному вихованні учнів.

Інноваційні підходи до формування екологічної компетентності молодших школярів представлені у дослідженнях 2019-2024 років. Науковці наголошують на ефективності міждисциплінарного інтеграційного підходу, систематичності та безперервності екологічної освіти у процесі всіх основних видів діяльності у школі – пізнавальної, ігрової, трудової, спортивної. Підкреслюється важливість єдності інтелектуальної та емоційно-вольової сфер у діяльності учнів із вивчення та поліпшення стану навколишнього середовища.

Методичні рекомендації МОН України (2024/2025 навчальний рік) акцентують увагу на розширенні соціокультурного компонента змісту початкової освіти питаннями, пов'язаними з енергоефективністю й енергоетикетом, відповідальним споживанням, зокрема у побуті. Це свідчить про державну підтримку екологічно орієнтованих освітніх практик у початковій школі.

Практичні форми та методи екологічного виховання систематизовані у дослідженнях педагогів-практиків. До найефективніших відносять: екологічні стежини (екскурсії у природу з дослідницькими завданнями), екологічні квести та ігри, проектну діяльність, спостереження за об'єктами природи, екологічні експерименти та досліди, роботу з дитячою екологічною літературою, використання творчих завдань екологічного змісту на уроках різних предметів.

Результати досліджень науковців. Проведені дослідження дозволили виявити такі результати:

1. *Взаємозв'язок екологічної свідомості та здоров'я.* Дослідження підтверджують, що формування екологічної культури у молодших школярів безпосередньо впливає на усвідомлення ними взаємозв'язку між станом довкілля та власним здоров'ям. Діти, які мають сформовані екологічні знання та переконання, демонструють більш відповідальне ставлення до власного здоров'я, розуміють важливість здорового способу життя через обмеження шкідливих продуктів, раціональне харчування, зменшення витрат ресурсів.

2. *Рівень екологічної вихованості молодших школярів.* Констатуючі експерименти засвідчують, що учні молодшого шкільного віку мають різний рівень екологічної вихованості. Високий рівень характеризується достатнім обсягом уявлень про об'єкти та явища природи, розумінням екологічних зв'язків та залежностей між природою та людиною, позитивним емоційно-ціннісним ставленням до природи, сформованими уміньми та навичками догляду за об'єктами природи.

3. *Ефективні методи формування екологічної компетентності.* Дослідники довели ефективність таких методів:

- *спостереження та дослідницька діяльність:* систематичні цілеспрямовані спостереження у природі, особливо фенологічні, екологічні досліди допомагають глибше пізнати суть явищ і законів природи;
- *ігрові технології:* молодші школярі розвиваються у процесі ігрової діяльності вільно і гармонійно, формування екологічної свідомості засобами гри є надзвичайно ефективним;
- *практична природоохоронна діяльність:* безпосередня участь у реальній практичній діяльності з охорони довкілля формує стійкі екологічні переконання та навички.

4. *Міждисциплінарний підхід.* Дослідження показують, що екологічне виховання є найбільш ефективним за умови міждисциплінарної інтеграції. Екологічний зміст повинен пронизувати всі навчальні предмети початкової школи – природознавство, українську мову, математику, мистецтво, фізичну культуру. Міжпредметні зв'язки є могутнім фактором виховання у школярів екологічної культури.

5. *Роль емоційно-естетичного компонента.* Науковці підкреслюють, що для молодших школярів найдоступнішим є емоційно-естетичне сприйняття природного середовища. Завдання вчителя – поєднувати емоційне ставлення до природи з пізнавальними завданнями щодо її вивчення й охорони. Спілкування з природою має у

вихованні дитини першорядне значення і повинно залишати у пам'яті глибокий слід, позитивно впливати на почуття і свідомість.

6. *Формування здоров'язберігаючих компетентностей через екологічну освіту.* Дослідження засвідчують, що цілеспрямована робота з формування екологічної культури майбутніх учителів сприяє їхній підготовці до здійснення здоров'язберігаючої діяльності з молодшими школярами. Екологічна компетентність є складовою здоров'язбережувальної компетентності, що передбачає здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

7. *Структура екологічної компетентності.* На основі аналізу досліджень визначено, що розвиток екологічної компетентності учнів відбувається через три взаємопов'язані складові: екологічні знання (накопичення інформації про екологічну обстановку, природоохоронну роботу), екологічні переконання (формування ціннісного ставлення до природи та розуміння відповідальності), екологічна діяльність (практична природоохоронна робота, застосування знань у повсякденному житті).

8. *Результативність екологічних освітніх практик.* Практичний досвід впровадження екологічно орієнтованих практик показує, що учні, залучені до природоохоронної діяльності: по-перше, набувають практичного досвіду з вирішення проблем власними зусиллями; по-друге, відчувають власну значущість та емоційне піднесення; по-третє, усвідомлюють зв'язок між своїми діями та станом довкілля і власним здоров'ям; по-четверте, формують активну життєву позицію та відповідальність за довкілля.

Висновки Аналіз сучасних досліджень переконливо доводить, що екологічно орієнтовані освітні практики у початковій школі є ефективним засобом формування у молодших школярів усвідомленого ставлення до збереження власного здоров'я. Екологічна компетентність та здоров'язберігаюча компетентність є взаємопов'язаними, оскільки розуміння залежності здоров'я від стану довкілля мотивує дітей до екологічно відповідальної поведінки та ведення здорового способу життя.

Початкова школа як перша ланка формування особистості має унікальні можливості для закладення основ екологічної культури через природну допитливість дітей та їхню емоційну відкритість. Найбільш ефективними визнано комплексні підходи, що поєднують теоретичні знання з практичною природоохоронною діяльністю, використовують ігрові технології, спостереження, дослідницькі проекти та міждисциплінарну інтеграцію екологічного змісту.

Доведено, що для успішного формування екологічної компетентності необхідні: систематична та безперервна екологічна освіта; емоційно-естетичне залучення дітей до спілкування з природою; практична участь у природоохоронних заходах; особистий приклад педагога; співпраця школи з родиними учнів.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: розробка інтегрованих програм екологічної освіти для Нової української школи; дослідження довгострокового впливу екологічних освітніх практик на формування здорового способу життя; створення методичних рекомендацій щодо впровадження енергоефективності та

відповідального споживання у зміст початкової освіти; вивчення можливостей цифрових технологій у екологічному вихованні молодших школярів.

Література

1. Концепція екологічної освіти України : схвалено рішенням Колегії МОН України від 20.12.2001 № 13/6-19. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v6-19290-01> (дата звернення: 28.10.2025).
2. Державний стандарт початкової освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Божко К. Р. Формування екологічної свідомості молодших школярів засобами гри. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 2019. С. 134–137.
4. Божко К. Р., Коваль В. О. Підготовка майбутніх педагогів до екологічного виховання учнів. Крок у науку: дослідження у галузі природничо-математичних дисциплін та методик їх навчання : збірник тез доповідей. Чернігів, 2019. С. 78–81.
5. Бондар Т. І. Екологічна компетентність майбутніх учителів біології. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 2 (106). С. 38–49.
6. Борзик О. Б. Шляхи виховання екологічної культури в освітньо-виховному процесі початкової школи. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 63. Ч. 1. С. 23–27.
7. Григорович О. П., Волохата К. М. Формування основ екологічної культури молодших школярів засобами екологічного просвітництва. Молодий вчений. 2019. № 5 (69). С. 122–125.
8. Екологічні заходи в школі : практичні рекомендації / упоряд. О. В. Соколова. Харків : Основа, 2024. 128 с.
9. Малишев В. І. Екологічна компетентність особистості в умовах фундаменталізації освіти. Освіта регіону. 2015. № 3. С. 45–51.
10. Методичні рекомендації щодо викладання у початковій школі у 2024/2025 навчальному році : Лист МОН України від 30.08.2024 № 1/9776-24. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi> (дата звернення: 28.10.2025).
11. Формування екологічної компетентності школярів : методичний посібник / упоряд. Т. М. Бондаренко. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2018. 156 с.
12. Екологічне виховання молодших школярів засобами природознавства у 3 класі. Матеріали наукових конференцій. 2020. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/756> (дата звернення: 28.10.2025).

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

(Скальський Л.П., вчитель фізичної культури, вища категорія)
Раківський ліцей Брошнів-Осадської селищної ради Калуського району Івано-Франківської області, с. Раків, Україна

Актуальність теми. У сучасних умовах соціально-економічних викликів та спадку здоров'я нації формування здорового способу життя (ЗСЖ) стало однією з найважливіших стратегічних задач державної освітньої політики. Нова українська школа (НУШ), як освітня реформа, що ґрунтується на компетентнісному та особистісно зорієнтованому підходах, прямо проголошує здоров'язбереження учнів одним зі своїх пріоритетів. У цьому контексті урок фізичної культури перестає бути лише платформою для розвитку рухових якостей та виконання нормативів. Він трансформується в ключовий освітній простір, де має відбуватися не тільки фізичне, але й ціннісне, знанняве та поведінкове становлення особистості, здатної усвідомлено піклуватися про власне здоров'я протягом усього життя. Актуальність даного теоретичного дослідження полягає у критичній потребі наукового переосмислення змісту, форм та методології уроку фізичної культури саме як інструменту системного формування ЗСЖ, що цілком відповідає філософії НУШ та сучасним вимогам до якості освіти.

Мета роботи: провести теоретичний аналіз та обґрунтувати концептуальні засади та педагогічні механізми формування здорового способу життя учнів на уроках фізичної культури в умовах реалізації принципів Нової української школи.

Методика дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів: системний аналіз законодавчих та нормативних документів НУШ, науково-педагогічної літератури з теорії здоров'язбережувальної освіти, дидактики та методики фізичного виховання; порівняльно-логічний метод для виокремлення специфіки підходу НУШ порівняно з традиційною моделлю; метод теоретичного моделювання для побудови структури процесу формування ЗСЖ в межах уроку; метод узагальнення для формулювання принципів та умов ефективної педагогічної діяльності.

Ступінь дослідження проблеми. Проблематика формування ЗСЖ у школі є предметом інтересу багатьох українських учених. Науковці сконцентровані на вирішенні питання як інтегрувати нові вимоги в педагогічну практику, що свідчить про вихід теми з фази загальних декларацій у фазу операціоналізації.

Фундаментальну основу для розуміння контексту задає робота Т. Хоми та Е. Сивохоп [5], яка окреслює філософію сучасного уроку в парадигмі НУШ. Це створює необхідний теоретичний каркас. Дослідження Л. Красюк, В. Дорошенка та А. Кузнєцова [2] здійснює важливий крок спеціалізації, зосереджуючись конкретно на молодших школярах та здоров'язбережувальних технологіях, що прямо стосується одного з ключових компонентів ЗСЖ. Це вказує на диференціацію наукового знання за віковими групами та конкретними завданнями.

Найбільш показовим є чіткий технологічний тренд, що простежується в решті публікацій. Роботи В. Самойленка та ін. [3] та В. Гейтенко, С. Шинкарьова та Н.Г. Шинкарьової [1] демонструють глибокий інтерес до цифровізації та інтерактивних інструментів як засобів досягнення цілей НУШ. Це свідчить про спроби відповісти на виклик мотивації та персоналізації навчання через сучасні технології. Навчально-методичний посібник О. Несен та І. Волкової [4] є логічним результатом цього процесу, пропонуючи систематизований набір конкретних технологій організації рухової активності, що безпосередньо зачіпає поведінковий компонент ЗСЖ.

Однак такий фокус на технологіях та організаційних формах водночас виявляє певні концептуальні аспекти у ступені дослідженості проблеми. Переважна більшість наведених джерел аналізують інструментарій (технології, цифрові засоби, форми активності) та загальний підхід (відповідність НУШ). При цьому меншою мірою дослідженими залишаються:

1. Цілісна модель інтеграції ЗСЖ у зміст уроку. Як саме, окрім впровадження технологій, має змінюватися сама дидактика уроку для одночасного формування знань, цінностей та практичних навичок ЗСЖ?
2. Внутрішня структура ЗСЖ як освітнього результату уроку фізичної культури. Які конкретно когнітивні, аксіологічні та поведінкові індикатори мають бути сформовані в учня на виході з уроку?
3. Критерії та інструменти оцінювання ефективності формування саме компонентів ЗСЖ, а не лише рівня фізичної підготовленості чи засвоєння техніки рухів.
4. Психолого-педагогічні механізми формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя саме через фізичну активність, а не лише зовнішньої залученість через цифрові гаджети.

Таким чином, ступінь дослідженості проблеми можна охарактеризувати як активну стадію технологічного проектування на тлі дефіциту глибоких теоретико-методологічних моделей. Наукова спільнота сформувала багатий арсенал конкретних методичних та цифрових рішень та чітко визначила вектор розвитку, що відповідає НУШ. Проте для переходу від фрагментарних інновацій до системної трансформації уроку фізичної культури в інструмент формування ЗСЖ необхідні подальші дослідження, спрямовані на розробку його нової дидактичної архітектури, яка інтегрує зміст, методи та оцінювання навколо ключової мети – виховання особистості, здатної до здоров'язбережувальної саморегуляції.

Проте аналіз наукової літератури показує, що попри значну кількість публікацій, більшість з них розглядають формування ЗСЖ або як загальноосвітнє завдання, або розкривають окремі аспекти впливу фізичної активності на здоров'я. Дефіцитними залишаються саме комплексні теоретичні роботи, що інтегрують три ключові компоненти: 1) конкретні вимоги та принципи НУШ (компетентнісний підхід, універсальні навчальні дії, особистісне зростання); 2) специфіку уроку фізичної культури як унікальної педагогічної системи; 3) структуру ЗСЖ як багатокомпонентного освітнього результату. Недостатньо досліджено механізми трансформації

традиційного тренувально-вправильного змісту уроку в освітню практику, спрямовану на формування знань про гігієну, харчування, режим, психологічне благополуччя, а також відповідних ціннісних орієнтацій та практичних поведінкових стратегій. Мало вивчено питання про те, як через інтерактивні, проєктні та рефлексивні методи на уроці фізичної культури можна формувати відповідальність учня за власне здоров'я.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз дозволив виявити, що формування ЗСЖ на уроках фізичної культури в НУШ є багаторівневим процесом, що виходить далеко за межі простої пропаганди руху. Цей процес має ґрунтуватися на трьох взаємопов'язаних компонентах, інтегрованих у зміст уроку. По-перше, це формування системи знань і розумінь про тілесність, фізіологію фізичних навантажень, основи раціонального харчування та відпочинку. Ці знання повинні передаватись не у вигляді лекцій, а через досвід, наприклад, обговорення відчуттів після різних видів навантажень, експерименти з пульсом, аналіз власного щоденника активності. По-друге, ключовим є виховання ціннісного ставлення до здоров'я як найвищої особистої та суспільної цінності, що включає повагу до можливостей свого тіла, толерантність до різних рівнів підготовленості однокласників, усвідомлення зв'язку між фізичною активністю, настроєм та якістю життя. По-третє, найважливішим є розвиток практичних навичок та поведінкових стратегій самоорганізації: вміння скласти індивідуальний комплекс вправ, визначити оптимальне навантаження, скористатися простими прийомами самомасажу для відновлення, конструктивно вирішувати конфлікти в командній грі. Таким чином, урок стає лабораторією здорового життя, де кожна рухова дія супроводжується рефлексією, а фізична активність виступає не як ціль, а як засіб для глибшого самопізнання та саморозвитку.

Висновки. Формування здорового способу життя в умовах НУШ є цілісним, багатокомпонентним освітнім процесом, інтегральним ядром якого має стати урок фізичної культури, переосмислений у відповідності до нової освітньої парадигми. Ефективність цього процесу досягається через синергію трьох компонентів: когнітивного (знання про здоров'я), аксіологічного (ціннісне ставлення) та практико-орієнтованого (навички самоорганізації та здоров'язбережувальної поведінки), які мають бути органічно вплетені в рухову діяльність учнів. Методологічною основою має бути відхід від авторитарно-інструктивної моделі на користь фасилітації, діалогу, проєктної діяльності та рефлексії, що дозволяє учневі стати суб'єктом власного здоров'язбереження.

Для реалізації закладених у дослідженні теоретичних положень необхідна подальша розробка конкретних методичних інструментів, критеріїв оцінювання сформованості компонентів ЗСЖ та програм підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Література

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 1. С. 21–25. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4>

2. Красюк Л. В., Дорошенко В. В., Кузнецов А. О. Інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів у парадигмі Нової української школи. Педагогічна Академія: наукові записки, (22). 2025. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1281>
3. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання фізичної культури / В. Л. Самойленко та ін. Наукові записки. 2025. № 159. С. 112–119. URL: <https://doi.org/10.31392/nz-udu-159.2025.11>
4. Несен О., Волкова І. Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ : навч.-метод. посіб. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 201 с. : іл., табл.
5. Хома Т. В., Сивохоп Е. Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2024. С. 67–71. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66960>

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ЯК СКЛADOVA ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ОНЛАЙН-ОСВІТИ

(Черневич В.В. старша викладачка кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Швидке поширення онлайн-освіти внаслідок цифровізації навчальних процесів і посиленних переходів на дистанційні формати призвело до стійкого зростання екранного часу та трансформації навчального середовища. Дедалі більше здобувачів освіти виконують навчальні завдання, спілкуються з викладачами та проходять оцінювання через екрани пристроїв. Ця зміна формату навчання супроводжується підвищенням ризиків для фізичного і психічного здоров'я – від порушень сну й зниження якості відпочинку до симптомів комп'ютерного зорового синдрому, м'язово-скелетних болів, а також до психо-соціальних загроз, як от цифрове виснаження, кібербулінг, підвищена тривожність. Сучасні огляди та емпіричні дослідження демонструють зв'язок між інтенсивним використанням екранів і погіршенням параметрів сну, а також фіксують зростання скарг на біль у шиї й спині серед учасників дистанційного навчання, що вимагає системних превентивних заходів [1].

Мета роботи – обґрунтувати значення цифрової гігієни як важливої складової здоров'язбереження в умовах онлайн-освіти, визначити основні ризики для фізичного та психічного здоров'я, пов'язані з надмірним використанням цифрових технологій, і запропонувати практичні рекомендації щодо формування здорових цифрових звичок.

Під час дослідження проведено аналіз сучасних наукових джерел, звітів ВООЗ, рекомендацій Європейського агентства з охорони здоров'я та освітніх організацій щодо впливу цифрових технологій на здоров'я учасників освітнього процесу. Здійснено порівняльний огляд різних підходів до впровадження принципів цифрової гігієни в освітнє середовище та узагальнено ефективні практики здоров'язбереження в умовах онлайн-навчання.

Тривале використання цифрових пристроїв у процесі навчання, спілкування та відпочинку призвело до суттєвого зростання середнього екранного часу серед здобувачів освіти. З одного боку, цифрові технології створюють нові можливості для доступу до інформації, розвитку критичного мислення й організації самостійного навчання. З іншого – надмірна тривалість перебування перед екранами негативно впливає на фізичне, психічне та когнітивне здоров'я, що, у свою чергу, позначається на рівні академічної успішності.

Надмірний екранний час справляє комплексний негативний вплив на фізичне здоров'я користувачів. Одним із найпоширеніших наслідків є електронне напруження зору, або синдром комп'ютерного зору. Тривале фокусування на екранах спричиняє сукупність симптомів – відчуття втоми очей, печіння, слезотеча або сухість, розмиття бачення при тривалому читанні з екрана, підвищену світлочутливість. Ці скарги зустрічаються дуже часто серед користувачів цифрових пристроїв; причинами є поєднання тривалого фіксованого акомодативного навантаження, зменшення частоти мруження та механізмів сухості ока [2].

Не менш поширеним наслідком є м'язово-скелетні порушення, адже довгі години сидіння з неправильною позицією або нахиленою головою при використанні ноутбуків і смартфонів пов'язані зі збільшенням частоти болю в шиї, плечах і нижній частині спини. Дослідження, що оцінювали епідеміологію скарг у студентів і працівників під час посиленої роботи онлайн, демонструють підвищення поширеності таких скарг у період масового переходу на дистанційну роботу чи навчання. Це пов'язують з поєднанням тривалого сидіння, поганої ергономіки робочого місця та відсутності регулярних рухових перерв [3].

Ще одним вагомим наслідком надмірного екранного часу є порушення сну, зумовлене впливом синього спектра світла, яке пригнічує секрецію мелатоніну. Дослідження показали, що користування екранами протягом 1–2 годин перед сном асоціюється з погіршенням якості сну, денною сонливістю та зниженням концентрації уваги. Тривалі порушення сну, у свою чергу, призводять до підвищеної втомлюваності, зниження продуктивності та емоційної нестабільності. Використання фільтрів синього світла, відмова від гаджетів за годину до сну та дотримання сталого режиму відпочинку сприяють нормалізації сну та когнітивної працездатності [5].

Крім того, сидячий спосіб життя, що супроводжує надмірний екранний час, підвищує ризик розвитку надмірної маси тіла, порушення обміну речовин і серцево-судинних проблем. Метааналіз досліджень серед підлітків і студентів свідчить про пряму залежність між тривалістю екранного часу та ризиком ожиріння. Зменшення рухової активності, тривале сидіння, а також звичка перекушувати під час перегляду

екранів сприяють накопиченню енергії та метаболічним порушенням. Регулярна фізична активність і впровадження «рухових пауз» у розкладі онлайн-занять є ефективними профілактичними заходами.

Окрім негативного впливу на фізичне здоров'я, надмірне використання екранного часу негативно впливає на психологічні та когнітивні аспекти функціонування людини. Тривале й неконтрольоване користування цифровими пристроями асоціюється зі збільшенням ризику розвитку симптомів тривоги, депресії та емоційного виснаження. Дослідження показують послідовні, кореляції між загальним екранним часом та підвищеними показниками депресивних та тривожних симптомів у підлітків і молоді; при цьому якість і тип використання, активне навчання чи циклічний перегляд, суттєво модулюють цей зв'язок.

Крім того, сучасні цифрові платформи сприяють феноменам інформаційної перевантаженості, соціального порівняння і негайного емоційного підкріплення, що підвищує ризик формування залежної або компульсивної поведінки стосовно екрану. Довготривалі дослідження показують, що головну небезпеку становить не сам час, проведений перед екраном, а саме залежна поведінка. Якщо людина відчуває тривогу або роздратування без доступу до гаджета і нехтує навчанням чи відпочинком заради перебування онлайн, це може призвести до серйозних психологічних проблем. Це вказує на необхідність орієнтувати інтервенції не лише на скорочення часу, а й на зміну моделей користування [4].

Також, когнітивні наслідки включають порушення уваги, зниження здатності до тривалого концентрування та послаблення виконавчих функцій при надмірній взаємодії з екранними пристроями. Дослідження показують, що часті переключення між завданнями й постійні зовнішні подразники збільшують когнітивне навантаження та знижують ефективність глибокого опрацювання матеріалу, що негативно впливає на запам'ятовування й навчальну продуктивність. Деякі огляди й емпіричні роботи також відзначають потенційний вплив інтенсивного цифрового користування на показники робочої пам'яті й контроль інгібіторних процесів.

Здоров'язбереження в умовах онлайн-освіти вимагає системного підходу, який поєднує організаційні, педагогічні та поведінкові стратегії. Основною метою є мінімізація негативного впливу цифрового середовища на фізичний, психічний і соціальний стан учасників освітнього процесу.

Одним із ключових напрямів є раціональна організація екранного часу. ВООЗ рекомендує обмежувати безперервну роботу за комп'ютером для здобувачів до 40–45 хвилин з обов'язковими перервами тривалістю не менше 10 хвилин. Викладачі можуть планувати заняття з урахуванням динамічних пауз, інтерактивних обговорень і змін видів діяльності, щоб зменшити когнітивну втому студентів.

Другим важливим компонентом є ергономічна організація робочого місця. Правильна висота монітора, достатнє освітлення, підтримка спини, а також використання столів регульованої висоти знижують ризик розвитку порушень постави,

болю в шиї та попереку, навіть короткі рухові перерви під час навчання зменшують напруження м'язів і підвищують концентрацію.

Третій напрям – психогігієна та цифровий баланс. Рекомендовано встановлювати чіткі часові межі для користування гаджетами поза навчальним процесом, уникати екранів за годину до сну, а також формувати навички усвідомленого користування соціальними мережами. Дотримання цифрового детоксу протягом хоча б одного дня на тиждень знижує рівень тривоги та підвищує відчуття емоційного благополуччя.

Важливою стратегією є інтеграція рухової активності у розклад навчального дня. Вправи для розминки, дихальні техніки, короткі фітнес-перерви або рухливі інтерактивні завдання сприяють підтриманню енергетичного балансу та профілактиці гіподинамії.

Не менш значущим є соціально-емоційний аспект. Онлайн-навчання потребує створення умов для підтримки комунікації, групової роботи та взаємодопомоги між здобувачами. Викладачі мають заохочувати відкритий діалог, позитивне підкріплення й психологічну підтримку учасників навчання, що сприяє зменшенню відчуття ізоляції та цифрової втоми.

Цифрова гігієна стає ключовим елементом культури здоров'я в освітньому середовищі, де навчання дедалі більше переходить у цифровий формат. Формування відповідального ставлення до використання технологій має починатися ще на етапі професійної підготовки педагогів і студентів, адже саме від їхніх цифрових звичок залежить фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Розвиток навичок саморегуляції, умінь керувати власним екранним часом, підтримувати баланс між навчанням і відпочинком, дотримання принципів ергономіки й інформаційної безпеки – це не лише засіб профілактики перевтоми, а й важлива умова підвищення якості освіти. Отже, цифрова гігієна має розглядатися не як окрема рекомендація, а як невід'ємна складова сучасної системи здоров'язбереження в онлайн-освіті, що поєднує науково обґрунтовані підходи до охорони здоров'я та ефективної організації освітнього процесу.

Література

1. Berger, W.; Grommé, E.; Stebner, F.; Koch, T.; Reintjes, C.; Nonte, S. Students' Well-Being in Digital Learning Environments: A Multilevel Analysis of Sixth-Graders in Comprehensive Schools. *Educ. Sci.* **2025**, *15*, 1034. <https://doi.org/10.3390/educsci15081034>
2. Kahal F, Al Darra A, Torbey A. Computer vision syndrome: a comprehensive literature review. *Future Sci OA.* 2025 Dec;11(1):2476923. doi: 10.1080/20565623.2025.2476923. Epub 2025 Mar 8. PMID: 40055942; PMCID: PMC11901492.
3. Lucka E, Wareńczak-Pawlicka A, Lucki M, Lisiński P. The impact of increased computer screen time during the COVID-19 pandemic on the occurrence of upper part of musculoskeletal diseases among health personnel. *Sci Rep.* 2024 Aug 31;14(1):20257. doi: 10.1038/s41598-024-70942-1. PMID: 39217191; PMCID: PMC11366007.

4. Paulus MP, Zhao Y, Potenza MN, Aupperle RL, Bagot KS, Tapert SF. Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings. *J Mood Anxiety Disord.* 2023 Oct;3:100018. doi: 10.1016/j.xjmad.2023.100018. Epub 2023 Aug 11. PMID: 37927536; PMCID: PMC10624397.

5. Zhong C, Masters M, Donzella SM, Diver WR, Patel AV. Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *JAMA Netw Open.* 2025;8(3):e252493. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.2493

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ В ОСВІТНІЙ СФЕРІ

(Шукатка О.В., докт. пед. наук, професор)

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність теми. Проблема збереження здоров'я людини в умовах сучасного суспільства набуває особливого значення. Інтенсивні інформаційні навантаження, стресові фактори та гіподинамія негативно впливають на фізичний і психічний стан як учасників освітнього процесу, так і працівників у професійній сфері.

У зв'язку з цим актуальним стає впровадження здоров'язбережувальних стратегій, спрямованих на створення безпечного, комфортного та гармонійного середовища, що сприяє особистісному розвитку та підвищенню якості життя.

Здоров'язбережувальні стратегії – це не лише система профілактичних заходів, а філософія освітнього простору, де людина, її благополуччя і розвиток стають головною цінністю. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості та підвищують якість освіти.

Мета роботи. Визначення сутності та основних напрямів реалізації здоров'язбережувальних стратегій у системі освіти.

Методика дослідження. Методика дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичного та емпіричного методів дослідження сутності, змісту та ефективності здоров'язбережувальних стратегій у освітньому середовищі.

Результати дослідження. Оскільки людина як глобальний феномен є предметом дослідження багатьох наукових сфер (філософії, історії, соціології, культурології, біології, медицини, антропології, валеології, педагогіки, психології та ін.), відтак одночасно із загальними питаннями вивчення динаміки антропогенезу й особистісного розвитку особливої уваги набувають проблеми, що стосуються здоров'я людини, адже рівень здоров'я молодого покоління сьогодні розглядається як стратегічний ресурс розвитку суспільства.

Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття. Широко відомим є визначення, відображене у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де це поняття визначається як «стан повного фізичного, духовного й

соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень». Разом з тим, дискусія щодо визначення цього поняття ще триває. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього терміну: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя» [1, с. 318].

Всесвітня Асамблея здоров'язбереження на XIII сесії у 1977 році поставила перед урядами всіх країн основне соціальне завдання на період до кінця XX століття: досягнення людьми планети такого рівня здоров'я, який дозволить їм вести продуктивний у соціальному та економічному аспекті спосіб життя. Мета виявилася недосяжною у всесвітньому масштабі. Однією з причин було те, що розуміння терміну «здоров'язбереження» передбачало тільки охорону здоров'я населення. Примноження здоров'я здорових людей залишилося абстрактним поняттям і зводило всі програми до попередження та лікування хвороб.

Заслугує уваги той факт, що в Національній програмі США «Здоров'я народу» виокремлені три підходи до поліпшення статусу суспільного здоров'я, три організуючих принципи, наступних один за одним згідно рівня значущості: 1) забезпечення, «просування» здоров'я (*health promotion*); 2) захист здоров'я (*health protection*); 3) профілактичні медичні служби (*preventive services*). Такі ж принципи могли б стати основою програми здоров'я в будь-якій країні.

Узагальнення результатів аналізу наукової літератури дає змогу зазначити, що особлива увага в сучасних педагогічних дослідженнях приділяється проблемі здоров'я, де це поняття розглядається науковцями у таких аспектах:

- як *соціально-біологічна основа життя* всієї нації та як *результат політики держави*, що створює у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності;

- як *цілісний, гармонійний стан*, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності;

- як *стан постійної усвідомленості й відповідальності* людини перед собою та довкіллям;

- як *природний «психофізичний і духовний стан* людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища»;

- як *показник якості навколишнього середовища*, що характеризується повною рівновагою організму з біосферою та ін. [2].

В освітніх закладах реалізація здоров'язбережувальних стратегій передбачає створення психолого-педагогічних, санітарно-гігієнічних та соціально-психологічних умов, що забезпечують комфорт і безпеку.

До ключових напрямів належать:

- а) *раціональна організація навчального процесу*, яка полягає у збалансуванні інтелектуального, фізичного й емоційного навантаження, чергуванні різних видів

діяльності, створенні оптимальних умов праці та відпочинку впродовж навчального дня (оптимізація навантажень, рухові перерви, фізкультхвилинки);

б) використання інтерактивних та ігрових методів навчання передбачає у моделювання реальних ситуацій у формі гри (гра виступає засобом розвитку пізнавальної активності, творчості й емоційного залучення);

в) психологічний супровід учасників освітнього процесу – система цілеспрямованих дій психолога, педагога й адміністрації закладу освіти, спрямована на забезпечення психологічного благополуччя, гармонійного розвитку особистості, попередження труднощів навчання, виховання та професійного становлення (діагностична, корекційно-розвивальна, профілактична робота; консультативна підтримка; просвітницька діяльність);

г) виховання культури здорового способу життя – цілеспрямований, системний процес формування в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення його як найвищої життєвої цінності та вироблення практичних навичок його збереження і зміцнення (тематичні виховні години, уроки здоров'я, інтерактивні заняття, тренінги квести, конкурси, флешмоби, волонтерські ініціативи, участь у спортивних змаганнях, фестивалях);

д) формування емоційно позитивного мікроклімату в колективі –це процес створення дружньої, підтримуючої, безпечної та мотивуючої атмосфери в колективі, де кожен учасник освітнього процесу відчуває себе цінним, почутим і захищеним.

В даному контексті педагог виступає не лише джерелом знань, а й модератором здоров'язбережувального простору, прикладом здорової поведінки та психічної стійкості.

Висновки. Здоров'язбережувальні стратегії – це система цілеспрямованих дій, які сприяють створенню умов для безпечного навчання, активного способу життя й позитивного спілкування та забезпечують гармонійний розвиток особистості, збереження її фізичного, психічного й соціального благополуччя. Реалізація здоров'язбережувальних стратегій сприятиме зниженню рівня захворюваності й стресу, підвищенню мотивації до навчання та праці, розвитку соціальної активності й стійкості до стресових факторів, поліпшенню загального психологічного клімату в колективі.

Література

1. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; голов. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
2. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2013. 255 с.

РОЗДІЛ II.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ОБ'ЄКТА РОЗВИТКУ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ТА ШЕЙПІНГОМ В УМОВАХ ЗВО

(Жаров О.І., здобувач II рівня вищої освіти,
Самойленко В.Л., ст. викладач кафедри фізичної культури, спорту та методики
викладання)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. У сучасних умовах навчання у вищій школі особливої ваги набуває питання збереження та підвищення рівня фізичного здоров'я студентської молоді, особливо студенток, які часто демонструють зниження мотивації до традиційних форм фізичного виховання. Перший курс є критичним періодом адаптації, що супроводжується гіпокінезією, психоемоційним напруженням, що негативно впливає на фізичну підготовленість. Аеробіка та шейпінг, як сучасні, емоційно привабливі форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, мають значний потенціал для мотивації до занять. Однак ефективне їх використання вимагає чіткого наукового розуміння цільового об'єкта впливу – рухових здібностей. Актуальність дослідження полягає у теоретичному осмисленні та конкретизації структури рухових здібностей, які можуть бути пріоритетно розвинуті саме засобами аеробіки та шейпінгу в контексті роботи зі студентками 1 курсу, що є необхідною методологічною основою для побудови оптимальних педагогічних технологій.

Мета роботи: теоретично дослідити та уточнити структуру і зміст комплексу рухових здібностей, що є об'єктом цілеспрямованого розвитку в системі занять аеробікою та шейпінгом зі студентками першого курсу вищого навчального закладу.

Методика дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів: аналіз та систематизація науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, спортивної педагогіки, біомеханіки та фізіології; порівняльний аналіз програмних засобів аеробіки та шейпінгу; структурно-функціональне моделювання для виділення компонентів рухових здібностей; метод логічного узагальнення для формулювання висновків.

Ступінь дослідження проблеми. Проблематика розвитку рухових здібностей в ігрових, спортивних та оздоровчих видах діяльності є предметом численних наукових праць. Загальні питання класифікації та структури рухових (фізичних) якостей ґрунтовно розроблені в працях класиків теорії фізичного виховання та спорту (Т. Круцевич, О. Худолій, Б. Шиян та ін.). Питання застосування засобів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі висвітлювали В. Кренделева, С. Дудіцька, Я. Зорій, А. Гакман [1, 5], а силові та композиційні аспекти шейпінгу – Г. Бойко, Т. Козлова та ін. [4].

Конкретні дослідження впливу аеробіки на окремі здібності (координацію, витривалість) у студенток проводили О. Баканова [3]. Дослідження щодо шейпінгу часто зосереджені на тілесній композиції та силових показниках [2]. Проте аналіз літератури показує, що бракує цілісного теоретичного дослідження, в якому б комплекс рухових здібностей, що розвиваються, розглядався саме як системний об'єкт у контексті синтезованого використання аеробіки (як засобу розвитку переважно координації, витривалості, пластичності) та шейпінгу (як засобу розвитку силових, силових-витривалих здібностей та точності рухових дій). Недостатньо вивченим залишається питання про специфіку пріоритетів у розвитку цієї структури саме для студенток 1 курсу з урахуванням їх віково-статевих та адаптаційних особливостей.

Результати дослідження. На основі аналізу літератури та програмних особливостей аеробіки та шейпінгу запропоновано трирівневу модель структури рухових здібностей як об'єкта розвитку в даній системі занять:

— Базовий рівень (фізіологічна основа): загальна та специфічна витривалість (аеробна та анаеробно-гліколітична), силові здібності (з акцентом на динамічну м'язову витривалість та максимальну силу основних м'язових груп), гнучкість (динамічна та статична).

— Координаційний рівень (технічна основа): здібність до ритму, рівноваги, точності відтворення просторових, силових та часових параметрів руху, швидкість перебудови рухових дій. Цей рівень є інтегральним для аеробіки та критично важливим для освоєння нових рухових комбінацій.

— Інтегральний (адаптаційний) рівень: комплексна рухова (спортивна) працездатність, здатність до економічного виконання довготривалих комплексних навантажень зі зміною характеру роботи м'язів, естетика та експресія руху.

Встановлено, що аеробіка, завдяки музичному супроводу, складним хореографічним комбінаціям та постійній зміні напрямків руху, є провідним засобом розвитку координаційного рівня та загальної витривалості. Шейпінг, орієнтований на локальне силове вплив на м'язові групи з використанням додаткового інвентарю, є ключовим для розвитку силових здібностей базового рівня та силової витривалості.

Обґрунтовано, що для студенток 1 курсу пріоритет у розвитку має наступна ієрархічна послідовність об'єктів усередині структури: спочатку – розвиток загальної аеробної витривалості та координаційних основ (для підвищення загальної працездатності та швидкої адаптації до нових рухових завдань), далі – диференційований розвиток силових здібностей та гнучкості, з подальшою їх інтеграцією на основі комплексних витривалих навантажень.

Висновки.

Система занять аеробікою та шейпінгом зі студентками 1 курсу спрямована на розвиток специфічної багатокомпонентної структури рухових здібностей, яка може бути представлена у вигляді трьох взаємопов'язаних рівнів: базового (енергетичного), координаційного (технічного) та інтегрального (адаптаційно-виразного).

Аеробіка та шейпінг у рамках єдиної системи мають чітку функціональну спеціалізацію щодо впливу на компоненти цієї структури, що вимагає їх раціонального комбінування за принципом взаємодоповнення.

Педагогічно обґрунтованим є реалізація ієрархічного підходу до розвитку виділених рухових здібностей з пріоритетом координаційно-витривалих компонентів на початковому етапі занять зі студентками-першокурсницями, що створює основу для подальшого силового розвитку та формування цілісної рухової культури.

Запропонована модель структури рухових здібностей служить теоретичною основою для конкретизації цілей, відбору засобів та розробки критеріїв контролю ефективності навчально-тренувального процесу на заняттях з аеробіки та шейпінгу.

Література

1. Дудіцька С. П., Зорій Я. Б., Гакман А. В. Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип.5 (125). 2020. С.67–70. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/156>
2. Фоменко О., Фоменко В. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.
3. Bakanova O. The influence of some types of motor activity on the physical condition of students of higher education: theoretical aspect. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2022. No. 10(155). P. 30–36. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.10\(155\).08](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.10(155).08)
4. Boyko G. L., Kozlova T. G., Stocka O. R. Prospects for the use of shaping to preserve the health and physical development of students of higher education. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2022. No. 1(145). P. 24–27. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.1\(145\).06](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.1(145).06) (date of access: 07.12.2025).
5. Krendeleva V. U. Introduction of healthy aerobics into the educational process as a means of physical and psychological development of students. Relevance. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2025. No. 7(194). P. 135–138. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.07\(194\).26](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.07(194).26)

ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**(Жир В.М., здобувач II рівня вищої освіти,
Самсутіна Н.М., канд. пед. н., доцент)**

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Сучасні умови розвитку українського суспільства визначаються не лише освітніми реформами та інноваційними підходами у сфері освіти, а й надзвичайними умовами постійних ризиків, коли освітні заклади України працюють в змішаному та дистанційному режимах навчання, а також в умовах суттєвого зменшення матеріально-технічної бази.

У цьому контексті особливо значущим є збереження ефективної системи фізичного виховання, оскільки фізична активність виступає не лише засобом підтримки здоров'я студентської молоді, а й чинником психологічної стійкості, здатності до адаптації та подолання стресу.

Вивчення особливостей організації занять у таких умовах, пошук інноваційних засобів та методів підготовки студентів до активної фізичної діяльності й формування навичок здоров'язбереження є важливою складовою не лише освітньої, але й загальнонаціональної стратегії відновлення.

Мета роботи – виявити особливості та фактори, що впливають на ефективність занять з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Методика дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи, що включають аналіз, синтез, узагальнення. Моделювання застосовувалося для розроблення моделі проведення занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти у дистанційному форматі.

Результати дослідження. У сучасних дослідженнях питання організації фізичного виховання в умовах цифровізації освітнього процесу трактується з різних ракурсів.

О. Нестеренко підкреслює, що ефективність занять у дистанційному форматі залежить від інтеграції інноваційних методик і цифрових засобів, які поєднують теоретичний матеріал з практичними вправами та забезпечують керованість навчального впливу [3].

Ж. Малахова акцентує на доцільності використання хмарних сервісів і відеоінструкцій для підтримки регулярності та контролю техніки виконання, що особливо важливо за умов віддаленої взаємодії [2].

К. Буділов зазначає, що «дистанційне навчання використовує сучасні інструменти для ефективного обміну інформацією в інтерактивному режимі між викладачами та здобувачами освіти, застосовуючи новітні технології, платформи та он-лайн сервіси. Основні принципи застосування цих технологій навчання включають

інтерактивну взаємодію, де здобувачам освіти надається можливість самостійно вивчати матеріал, а також консультаційний супровід у процесі їхньої навчальної діяльності» [1].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу літератури з проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти свідчить, що сучасні трансформаційні процеси суттєво змінюють підходи до організації рухової активності студентів. Основним завданням стає не лише підтримка належного рівня фізичної підготовленості, а й формування мотивації, саморегуляції та готовності до використання інноваційних технологій.

Аналіз показав, що фізичне виховання студентів має освітню, оздоровчу, соціокультурну й виховну функції, поєднання яких сприяє формуванню гармонійної особистості та її конкурентоспроможності. Педагогічні та психологічні аспекти дистанційної організації занять засвідчують, що ефективність забезпечує баланс між контролем і самостійністю студентів.

Дистанційне навчання формує автономність і відповідальність, проте потребує високого рівня організації, використання інтерактивних методів і цифрових інструментів для моніторингу результатів. Психологічна готовність, самодисципліна та самоконтроль студентів є вирішальними факторами успіху.

Інноваційні технології, що поєднують традиційні підходи з цифровими можливостями (онлайн-платформи, мобільні додатки, гейміфікація, фітнес-трекери), сприяють персоналізації навчання, підвищують мотивацію й ефективність занять.

Перспективним напрямом є створення комплексних моделей, що враховують історичні, психологічні та педагогічні чинники, забезпечуючи розвиток рухової активності, психоемоційного благополуччя та якості освіти в умовах дистанційного навчання.

Запропонована авторська модель організації онлайн-занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти визначається як цифрова екосистема фізичного виховання, що об'єднує платформи, методи, контроль і мотивацію в єдиний процес.

Авторська модель включає:

організаційний блок, що забезпечує структуру та регулярність занять. Відкрита система управління навчанням Moodle використовується для розкладу, матеріалів, завдань та збору звітів, а програма для організації відео конференцій Zoom – для синхронних занять і контролю техніки;

змістовий блок, що включає відеобібліотеку вправ за напрямками підготовки (швидкість, сила, витривалість, координація, гнучкість) та комплекси для домашніх умов із підручних засобів. Поєднуються традиційні методики та інтерактивні підходи: відеоінструкції, мобільні додатки, елементи гейміфікації;

комунікаційний блок, що забезпечує взаємодію викладача і студентів через синхронні відеоконференції, зменшуючи соціальну ізоляцію та створюючи ефект присутності групи;

контрольний блок, що реалізує моніторинг результатів: кількісний (нормативні тести, Google Forms) та якісний (відеозвіти, мобільні додатки Google Fit, Strava), інтегруючи суб'єктивні й об'єктивні показники активності;

мотиваційний блок, що підтримує інтерес і систематичність через рейтингові таблиці, віртуальні челенджі, що створює ефект гейміфікації, емоційне залучення та конкурентний дух у групі.

Розроблена модель передбачає не лише структурне забезпечення освітнього процесу, а й чітко визначену методику проведення занять, яка враховує особливості дистанційної форми навчання, обмеженість простору та обладнання у студентів, а також необхідність збереження системності й послідовності розвитку фізичних якостей.

Методика побудована на принципах класичної педагогіки фізичного виховання, однак адаптована до цифрового формату. Кожне онлайн-заняття має стандартну трьохчастинну структуру: вступна частина, основна частина та завершальна частина, що забезпечує логічність і педагогічну доцільність навчального процесу.

Вступна частина онлайн-заняття налаштовує студентів на роботу через відеоконференцію та коротку розминку, із можливістю дистанційного контролю через Google Forms або Kahoot. Основна частина розвиває фізичні якості: швидкісні вправи з фіксацією часу, силові з власною вагою або підручними засобами, витривалість через бігові та стрибкові вправи з додатковим контролем через мобільні додатки, а також координацію та гнучкість через баланс, вправи з м'ячем і розтяжку; навантаження варіюється за трьома рівнями складності. Завершальна частина онлайн-заняття включає вправи на відновлення, розтягування, дихальні практики та обговорення результатів. Контроль і мотивація здійснюються через самофіксацію результатів, аналіз динаміки викладачем та елементи змагання – рейтинги й віртуальні турніри для стимулювання активності.

Висновки. Сучасні умови української вищої освіти потребують інтегрованих підходів до фізичного виховання, що поєднують традиційні методики та цифрові технології. Розроблена авторська модель онлайн-занять є цифровою екосистемою, що включає організаційний, змістовий, комунікаційний, контрольний та мотиваційний блоки, забезпечуючи структуру, послідовність та ефективність процесу. Методика адаптована до обмеженого простору та обладнання студентів, передбачає трьохчастинну структуру та варіативність навантаження для індивідуалізації. Модель створює основу для розвитку рухової активності, психоемоційного благополуччя та підвищення якості вищої освіти у дистанційних умовах навчання.

Література

1. Буділов К., Самсутіна Н. Сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій дистанційного навчання. Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (24–25 квітня 2024 року) : збірник тез. Запоріжжя : БДПУ, 2024. С. 92 – 94.

2. Малахова Ж. В., Єщенко Г. Л. Використання хмарних технологій під час карантину при викладанні дисципліни «Фізичне виховання». Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II) : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 19–20 грудня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 19.

3. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Академічні візії. 2025. № 35. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1390>

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**(Кобзуненко В. С., здобувач II рівня вищої освіти,
Самойленко В. Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та
методики викладання)**

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Студентський період життя характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, пов'язаного з інтелектуальною напругою, соціальною адаптацією, необхідністю самоорганізації та часто – хронічним дефіцитом часу. Це призводить до підвищення рівня стресу, розвитку тривожності, емоційного вигорання та психосоматичних порушень, що безпосередньо впливає на академічну успішність і якість життя. У цих умовах пошук доступних та ефективних нефармакологічних засобів підвищення стресостійкості стає пріоритетним завданням для системи охорони здоров'я та фізичного виховання. Рухова активність, як природний біосоціальний феномен, має значний потенціал для модуляції стресових реакцій. Актуальність даного теоретичного дослідження полягає у синтезі та систематизації наявних наукових даних для побудови цілісної теоретичної моделі, яка б пояснювала механізми впливу різних видів рухової активності на формування стресостійкості саме у студентської молоді, що є основою для розробки науково обґрунтованих освітніх та оздоровчих програм.

Мета роботи: провести теоретичний аналіз та синтез наукових положень для обґрунтування комплексного впливу різних видів рухової активності на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

Методика дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних методів наукового пізнання: системний аналіз та синтез наукової літератури з психофізіології, нейробіології, педагогіки, теорії фізичного виховання; порівняльно-історичний метод для виявлення еволюції поглядів на проблему; логічне моделювання для побудови

уявлення про причинно-наслідкові зв'язки; метод теоретичного узагальнення для формулювання висновків.

Ступень дослідження проблеми. Проблема стресу та адаптаційних можливостей організму, у дослідженнях канадського фізіолога і біохіміка Ганса Сельє, є однією з центральних у фізіології та психології [6]. Питання позитивного впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан досліджувалися багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими [3, 4, 5]. Класичні праці Т. Круцевич з оздоровчої направленості заклали основи розуміння оздоровчого потенціалу фізичної культури. Сучасні дослідження нейробіологічних механізмів, зокрема, роль нейротрофічного фактора мозку (BDNF) та ендоканабіноїдної системи у формуванні антистресового ефекту фізичних вправ, детально описані в роботах К. Хіллмана, М.Д. Саллівана [4].

В контексті студентства, В. Пантік та інші [2], досліджували рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури та його вплив на адаптаційні можливості організму. Питання диференційованого впливу різних видів активності (циклічні, ігрові, силові) окремо розглядали А. Красілов та П. Петричук [1, 3]. Проте аналіз літератури свідчить про недостатню розробленість саме *теоретичного обґрунтування*, що інтегрувало б різнорівневі механізми (від молекулярних до соціально-психологічних) у єдину концептуальну схему, специфічно орієнтовану на потреби та особливості студентського контингенту. Бракують роботи, що чітко розрізняють короткостроковий адаптаційний стрес від фізичного навантаження та його роль у тренуванні довгострокової стресостійкості до психоемоційних чинників.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури побудовано багаторівневу теоретичну модель впливу рухової активності на стресостійкість студентів, що включає: фізіологічний рівень, психологічний рівень, соціально-поведінковий рівень. Розглянемо детальніше про кожен з цих рівнів:

- фізіологічний рівень: мобілізація та подальша нормалізація гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи (ГГАС); стимуляція вироблення ендорфінів, серотоніну та BDNF, що покращують нейропластичність і настрої; оптимізація вегетативного балансу (збільшення тону парасимпатичної нервової системи);
- психологічний рівень: формування «поведінки подолання» та підвищення само-ефективності через досягнення фізичних цілей; механізм «відволікання» (відхід від циклів негативних думок); катарсична розрядка емоційної напруги;
- соціально-поведінковий рівень: розширення соціальних зв'язків у процесі групових занять; формування здорового способу життя як анти-стресової поведінкової стратегії; встановлення позитивного режиму дня;

Обґрунтовано, що для розвитку стресостійкості у студентів найбільший потенціал мають види рухової активності, що поєднують аеробне навантаження середньої інтенсивності (наприклад, біг, плавання, велоспорт) з елементами, що вимагають концентрації уваги та координації (йога, єдиноборства, командні ігри). Таке

поєднання одночасно тренує адаптаційні системи організму та покращує когнітивний контроль над емоціями.

Теоретично визначено, що регулярна, а не епізодична рухова активність є ключовим чинником. Систематичність занять призводить до стійких нейробіологічних змін (підвищення щільності рецепторів, поліпшення мозкового кровотоку), що формують новий, вищий базовий рівень стресостійкості.

Висновки. Рухова активність є потужним багатофакторним засобом підвищення стресостійкості студентської молоді, впливаючи одночасно на фізіологічні, психологічні та соціальні детермінанти стресу.

Теоретична модель цього впливу ґрунтується на принципі перехресної адаптації, коли адаптаційні резерви, набуті у відповідь на фізіологічний стрес від фізичного навантаження, стають доступними для протидії психоемоційному стресу.

Найбільш ефективними для формування стресостійкості є комбіновані форми рухової активності, що розвивають як витривалість, так і психомоторні функції, і реалізовані в режимі регулярних занять.

Теоретичне обґрунтування, представлене в роботі, створює концептуальну основу для диференціації програм фізичного виховання та позанавчальної рухової діяльності студентів, спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, але й на цілеспрямоване зміцнення психологічного здоров'я та адаптаційного потенціалу.

Література

1. Красілов А. Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Education. Innovation. Practice*. 2021. Т. 8, № 1. С. 33–39. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol8i1-005> (дата звернення: 07.12.2025).
2. Пантік В., Ващук Л., Іщук О. Рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури та його вплив на адаптаційні можливості організму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 316-320
3. Петричук П. Роль диференційованого підходу у мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*, 2 (90), 2021. С. 43-46. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-8>
4. Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9, No. 1. P. 58–65.
5. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21, No. 1. P. 33–61.
6. Selye H. *The Stress of Life*. Rev. ed. New York : McGraw-Hill, 1978. 515 p.

ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

(Некрасов Г. Г. старший викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя. В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у ВНЗ, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів ВНЗ обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Мета роботи з'ясувати основні аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ.

Методика дослідження теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення. Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді. Авторитетні науковці наголошують, що фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів ВНЗ є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку цих студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращання фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя. Аналізуючи роботи вчених і фахівців, які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ встановлено, що фізичне виховання у вищій школі

відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Проте, згідно численним дослідженням, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. На думку провідних спеціалістів галузі, сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя - основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Саме тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Висновки. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання. Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні шляхів формування та інтеграції здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Література

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

3. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ФУТБОЛУ

(Рябко В.В., здобувач II рівня вищої освіти, Самойленко В.Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання) Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної та технічної підготовленості. Особливо важливою ця підготовка є на етапі дитячо-юнацького спорту, коли формується база для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Використання спеціальних вправ у тренувальному процесі дозволяє цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості та вдосконалювати технічні навички юних футболістів.

Спеціальні вправи у футболі — це засоби тренування, які максимально наближені до умов змагальної діяльності та спрямовані на розвиток окремих елементів гри. Вони відрізняються від загальнорозвивальних тим, що мають безпосередній вплив на підвищення ефективності техніко-тактичних дій. До таких вправ належать різноманітні варіанти ведення м'яча, передач, ударів по воротах, фінтів, а також вправи на координацію рухів, реакцію, рівновагу і точність виконання дій у змінних ігрових ситуаціях.

Фізична підготовленість юного футболіста є основою для розвитку технічних умінь. Саме тому спеціальні вправи повинні бути спрямовані на гармонійний розвиток усіх основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Наприклад, вправи на вибухову силу (стрибки, спринти з м'яча або без нього, прискорення) сприяють підвищенню ефективності стартових рухів і дій у єдиноборствах. Вправи на швидкість реакції, зміни напрямку руху, обігрування суперника допомагають формувати необхідну моторну спритність.

Мета роботи: провести теоретичний аналіз та синтез наукових уявлень про роль, механізми впливу та методичні принципи застосування спеціальних вправ як інтегративного засобу одночасного розвитку фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Методика дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних методів: системний аналіз та синтез вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з теорії спортивної тренуваності, фізіології, біомеханіки та методики футболу; порівняльно-логічний метод для виявлення суттєвих характеристик спеціальних вправ; метод теоретичного моделювання для побудови уявлення про структуру їх

впливу на підготовленість; метод логічного узагальнення для формулювання концептуальних висновків.

Ступінь дослідження проблеми. Питання застосування спеціальних та спеціально-підготовчих вправ у футболі є предметом наукових інтересів багатьох вітчизняних дослідників [1, 3, 4].

Автори [2] у своїх дослідженнях аналізують шляхи підвищення результативності юних футболістів. Проте аналіз наукової літератури свідчить, що більшість досліджень мають частковий або емпіричний характер, фокусуючись на впливі окремих видів вправ на одну з якостей. Існує дефіцит саме теоретико-методологічних праць, які б комплексно розкривали сутність спеціальних вправ у футболі як цілісного педагогічного явища, що спричиняє синергетичний ефект. Недостатньо досліджено психофізіологічні механізми цього впливу (формування рухових ансамблів, поліпшення пропріоцепції, підвищення ефективності центральної регуляції рухів під час втоми) саме в юнацькому віці.

Відсутніми залишаються чіткі теоретичні моделі, що описують зв'язок між структурою вправи (співвідношенням фізичного навантаження, технічної складової та умов виконання) та специфічним адаптаційним відгуком організму молодого спортсмена. Саме це утворює наукову лакуну, яку покликане заповнити дане теоретичне дослідження.

Результати дослідження. Важливим напрямом є розвиток спеціальної витривалості, що дозволяє гравцю підтримувати високий рівень інтенсивності гри протягом усього матчу. Для цього ефективними є вправи з багаторазовими короткочасними навантаженнями, які чергуються з коротким відпочинком, імітуючи ігрові епізоди. Такі вправи не лише тренують серцево-судинну систему, а й підвищують стійкість до втоми.

Розвиток технічної підготовленості здійснюється паралельно з фізичною, оскільки виконання технічних прийомів без належної фізичної бази є неефективним. Спеціальні вправи на вдосконалення техніки мають бути побудовані з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Наприклад, вправи на точність і силу удару по м'ячу виконуються після опанування правильної техніки руху, а вправи з ведення м'яча — у поєднанні зі зміною швидкості та напрямку. Це дозволяє формувати не лише технічні навички, а й координаційну стабільність у реальних умовах гри.

Особливе місце серед спеціальних вправ займають вправи з м'ячем, які поєднують розвиток фізичних якостей і технічних умінь. До них належать вправи з обведенням конусів, паси в русі, вправи на перехоплення і передачу м'яча з партнером. Вони розвивають відчуття м'яча, просторову орієнтацію, точність рухів, а також удосконалюють здатність швидко приймати рішення в динамічних ситуаціях.

Крім того, доцільно використовувати вправи ігрового характеру, які відтворюють фрагменти змагань. Такі вправи дозволяють тренеру одночасно формувати технічні, тактичні та фізичні компоненти підготовленості. Наприклад, міні-ігри 3×3 або 4×4

стимулюють активність, підвищують інтенсивність рухів, покращують контроль м'яча в обмеженому просторі й сприяють розвитку витривалості.

Під час добору спеціальних вправ важливо враховувати вік, рівень підготовленості та індивідуальні особливості юних спортсменів. Надмірні навантаження або складні технічні елементи можуть призвести до перевтоми або травм. Тому тренеру слід поступово ускладнювати вправи, дотримуючись принципів послідовності, систематичності та варіативності.

Ефективність спеціальних вправ значною мірою залежить від методики їх виконання. Оптимально, коли вправи виконуються у режимі змагальної напруги, з контролем точності, швидкості і ритму рухів. Також важливо забезпечити позитивний емоційний фон тренувань, що стимулює інтерес дітей і підвищує мотивацію до занять футболом.

Висновки. У підсумку слід зазначити, що спеціальні вправи є невід'ємним компонентом системи підготовки юних футболістів. Вони забезпечують цілісне формування фізичної і технічної майстерності, сприяють підвищенню рівня ігрової діяльності та створюють умови для подальшого зростання спортивних результатів. Рациональне поєднання різних груп вправ у тренувальному процесі дозволяє досягти оптимального розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичних дій, що є запорукою успіху в сучасному футболі. Спеціальні вправи є не допоміжним, а ключовим інтегративним засобом сучасної підготовки юних футболістів, що забезпечує синергетичний ефект одночасного розвитку фізичних якостей і технічної майстерності.

Література

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Никипорук О. Ю., Овсянніков М. М. Аналіз шляхів підвищення результативності юних футболістів. Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи. 2024. № 1. С. 57–63.
3. Теорія спортивного тренування з основами методик : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад. : Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, А. В. Сват'єв, О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 217 с.
4. Hodlevskiy P. M., Zubrytskyi B. D., Spryn O. B. Development of special physical qualities of football players. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, no. 1. P. 218–226. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.23>.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

(Самойленко В.Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Реалізація концепції Нової української школи (НУШ), орієнтованої на розвиток компетентностей та особистісний потенціал кожної дитини, ставить нові виклики перед системою фізичного виховання. У цьому контексті актуалізується пошук таких засобів і методів, які б не лише забезпечували загальний оздоровчий ефект, але й сприяли диференційованому розвитку основних фізичних якостей з урахуванням індивідуальних вікових особливостей та інтересів школярів. Дитяча легка атлетика, як основа рухової культури, володіє унікальним потенціалом завдяки природності та різноманіттю своїх вправ (біг, стрибки, метання). Вона дозволяє цілеспрямовано впливати на ключові фізичні якості: швидкість, витривалість, силові та координаційні здібності. Однак традиційне тлумачення легкої атлетики як суворо нормативної дисципліни вступає в протиріччя з принципами НУШ, що робить актуальним переосмислення її змісту та методики. Постає необхідність теоретичного обґрунтування особливостей застосування саме дитячої (ігрової, доступної) легкої атлетики як інструмента, що відповідає вимогам особистісно зорієнтованого, здоров'язбережувального та компетентнісного підходів.

Мета роботи – провести теоретичний аналіз особливостей розвитку фізичних якостей школярів 1-4 класів засобами дитячої легкої атлетики в контексті завдань та принципів Нової української школи.

Методика дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних методів: системний аналіз нормативних документів НУШ, науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, дитячої психології та вікової фізіології; порівняльно-логічний метод для виявлення специфіки дитячої легкої атлетики порівняно зі спортивно-орієнтованим підходом; метод теоретичного моделювання для побудови уявлення про зв'язок між конкретними засобами легкої атлетики та розвитком окремих фізичних якостей у молодшому шкільному віці; метод узагальнення для формулювання основних принципів побудови занять.

Ступінь дослідження проблеми. Аналіз сучасних наукових джерел, щодо застосування засобів дитячої легкої атлетики в умовах Нової української школи дозволяє констатувати перехід проблеми зі стадії загального теоретичного обговорення в стадію активної конкретизації та методичного наповнення. Однак цей процес характеризується певною фрагментарністю та потребує подальшої систематизації.

Дослідження М. Байдюк [1] має важливе практичне значення, оскільки безпосередньо аналізує варіативний модуль «Дитяча легка атлетика» для 5-6 класів. Це свідчить про інтеграцію цього напрямку в офіційну освітню документацію та спроби

його стандартизації в межах НУШ. Робота О. Момот, С. Новік та О. Кириленко [2] надає актуальний огляд сучасного стану дитячої легкої атлетики, що підтверджує її розвиток як окремого педагогічного явища, а не лише як спрощеної версії спорту.

Важливо зазначити, що дослідження Н. Базилевич та ін. [3] хоча й присвячене легкій атлетиці, фокусується на вузькій віковій групі (13-14 років) та окремії фізичній якості (витривалість). Це вказує на наявність глибоких спеціалізованих розвідок, але одночасно підкреслює, що питання саме *дитячої* легкої атлетики у *молодшому* шкільному віці (1-4 класи) може бути висвітлене недостатньо. Стаття Т. Хоми та Е. Сивохоп [4] розкриває загальні контексти сучасного уроку в НУШ, що є важливим теоретичним фоном, але не заглиблюється в специфіку легкоатлетичних засобів. Практико-орієнтований посібник О. Качан, О. Отравенко та С. Омельченко [5], орієнтований на «Цікаву фізкультуру», пропонує цінну модель соціалізації, в якій засоби дитячої легкої атлетики можуть бути одним із інструментів, проте їх роль та особливості застосування спеціально не деталізуються.

Питання саме дитячої (ігрової, елементарної) легкої атлетики як окремого педагогічного засобу, адаптованого до психофізіологічних особливостей молодших школярів та цілей НУШ, розроблене недостатньо. Бракують роботи, що комплексно аналізують, як через ігрові та варіативні форми бігу, стрибків і метань можна диференційовано розвивати різні фізичні якості (наприклад, спритність через стрибкові комбінації, швидкісну витривалість через командні естафети), одночасно формуючи рухову культуру та позитивне ставлення до фізичної активності. Недостатньо досліджено інтегративний потенціал легкоатлетичних засобів у міжпредметних зв'язках (наприклад, з математикою, природознавством) та їх роль у становленні особистісної компетентності дитини.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз дозволив виявити, що розвиток фізичних якостей засобами дитячої легкої атлетики в умовах НУШ має низку принципових особливостей, що відрізняють його від традиційного підходу. По-перше, на перший план висувається не досягнення нормативних показників, а створення багатого та різноманітного рухового досвіту дитини через ігрові та сюжетні форми. Це означає, що розвиток швидкості відбувається не лише через спринтерський біг, а через різноманітні ігри з перемінним темпом, «догонялки» з умовами; розвиток сили – через метання м'ячів різної маси та об'єму, стрибки у різних напрямках з імітацією образів тварин. По-друге, ключовою особливістю є комплексний та опосередкований вплив на якості. Одна ігрова естафета може одночасно тренувати швидкість реакції, координацію, просторове сприйняття та спритність. По-третє, методика повинна ґрунтуватися на принципі доступності та суб'єктивного успіху. Завдання мають бути побудовані так, щоб кожна дитина, незалежно від рівня підготовленості, могла відчути радість від виконання руху та покращення власного результату (наприклад, стрибнути далі власної позначки, кинути м'яч точніше, ніж минулого разу). Це безпосередньо пов'язано з розвитком мотивації та формуванням усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Таким чином, дитяча легка атлетика в НУШ перетворюється з

набору вправ на творче середовище для розвитку не лише фізичних, але й психоемоційних та соціальних якостей дитини.

Висновки. Дитяча легка атлетика, переосмислена через призму принципів НУШ, є ефективним та універсальним засобом для комплексного та диференційованого розвитку основних фізичних якостей школярів молодших класів.

Її особливість полягає у перенесенні акценту з результату (норматива) на процес, що реалізується через ігрові, варіативні та сюжетні форми занять, що забезпечує високий рівень мотивації та позитивного емоційного фону.

Розвиток якостей відбувається опосередковано та комплексно в межах цілісних рухових ситуацій, що моделюють життєві умови, що сприяє кращому перенесенню навичок у повсякденну життєдіяльність дитини.

Для реалізації цього потенціалу необхідна розробка конкретних методичних комплексів на основі викладених теоретичних положень, а також підготовка вчителів до творчого застосування засобів дитячої легкої атлетики в освітньому просторі Нової української школи.

Література

1. Байдюк М. Характеристика варіативного модуля “дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах нуш. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. 2024. № 40. С. 8–13. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.40.8-13>
2. Момот О., Новік С., Кириленко О. Дитяча легка атлетика в сучасності. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. №22. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216049>
3. Організаційно-методичні особливості розвитку витривалості дівчат 13-14 років засобами легкої атлетики / Н. О. Базилевич, та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць* / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 2 (187). С. 22-26. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47674>
4. Хома Т. В., Сивохоп Е. Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. С. 67–71. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66960>
5. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко, С. О. Омельченко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/11492>

ІНТЕГРОВАНЕ ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВЧОГО МЕЗОЦИКЛУ У ПЛАВАННІ: ХВИЛЬОВА ДИНАМІКА НАВАНТАЖЕНЬ, КРИТИЧНА ШВИДКІСТЬ І ПОЛЯРИЗОВАНИЙ РОЗПОДІЛ ІНТЕНСИВНОСТІ

(Тимків А.А., здобувачка другого рівня вищої освіти,
Волощук К. В., ст.викладач)

Бердянський, державний педагогічний університет, м.Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. У сучасній системі спортивної підготовки плавців усе більшої уваги набуває питання інтеграції фізіологічних, педагогічних та аналітичних аспектів планування тренувальних навантажень. Підготовчий мезоцикл є ключовою фазою річного макроциклу, оскільки саме в цей період формується базовий рівень аеробної витривалості, технічної стабільності та функціональної готовності спортсменів. У дослідженнях українських фахівців (О. Савченко, І. Лисак, Н. Козіна) підкреслюється, що ефективне планування тренувального процесу має враховувати біомеханічні особливості плавання, індивідуальні показники адаптації та принцип хвильової динаміки навантажень [6; 7]. Водночас міжнародні роботи акцентують на важливості поєднання низькоінтенсивних і високонавантажувальних блоків із точним контролем за відновленням і варіативністю інтенсивності [1].

Мета роботи. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та узагальнення сучасних наукових підходів до побудови підготовчого мезоциклу у плаванні на основі поєднання принципів хвильової динаміки навантажень, поляризованого розподілу інтенсивності та використання критичної швидкості як показника дозування темпу.

Методика дослідження. Робота базується на порівняльному аналізі міжнародних та українських наукових джерел, присвячених питанням планування тренувального процесу плавців у макро- та мезоциклах. Проаналізовано результати когортних досліджень Hellard та співавт. [1], експериментальні моделі оптимального навантаження [2], методики дозування інтенсивності за критичною швидкістю (Toubekis & Tokmakidis [3]) та підходи до поляризованого розподілу тренувальної роботи (Seiler [5]). Вітчизняні автори (А. Бондар, 2023; Ю. Шевченко, 2022; О. Білецький, 2021) адаптували ці моделі до реалій українського спорту, зокрема умов воєнного стану, де значна частина тренувального процесу здійснюється дистанційно або у змішаному форматі [6–8].

Ступінь дослідження проблеми реальними науковцями. П. Hellard із колегами у 20-річному когортному дослідженні простежив тренувальні шаблони елітних плавців і встановив, що найбільш ефективними є 14–15-тижневі макроцикли з двома піковими хвилями навантаження [1]. Моделювання останніх 11 тижнів до головних стартів показало, що співвідношення низької, середньої й високої інтенсивності суттєво впливає на спортивний результат [2]. А. Toubekis і С. Tokmakidis довели, що критична швидкість може використовуватись як надійний маркер аеробної витривалості та ефективний інструмент планування інтервальних тренувань [3].

Натомість S. Seiler сформулював концепцію поляризованого тренування, за якої близько 80% часу відводиться на низьку інтенсивність, а решта – на високі навантаження [5]. В українській науці О. Бондар та І. Криворучко (2023) виявили, що впровадження хвильової структури навантажень у мезоциклі плавців студентських команд підвищує ефективність розвитку швидко-силових якостей на 8–12% [6]. Дослідження Ю. Шевченка (2022) підтвердило, що застосування моделей контролю тренувальних навантажень із використанням гаджетів моніторингу серцевого ритму сприяє точнішому дозуванню інтенсивності в умовах змішаного навчання [7]. О. Білецький (2021) наголошує, що адаптація класичної моделі мезоциклу до цифрового середовища (використання відеоаналізу техніки, Google Classroom, сенсорних датчиків) дозволяє зберегти якість тренувального процесу навіть без постійного доступу до басейну [8].

Іх результати дослідження. Зарубіжні дані підтверджують ефективність поєднання 85–90% низькоінтенсивного навантаження (до 4 ммоль·л⁻¹ лактату) з короткими високонавантажувальними блоками (3,5–4,5%) у межах хвильової періодизації [1; 5]. Критична швидкість (Critical Velocity = CV) виявилась чутливим критерієм для корекції інтенсивності серій на 100–400 м (≈ 98 –102% CV) без перевантаження [3]. В українських дослідженнях отримано підтвердження, що впровадження хвильової динаміки навантаження з мікроциклами 3 + 1 підвищує силову витривалість плавців на 9,7% та покращує технічну стабільність рухів на 12,5% [6]. Ефективність моделі дистанційно-контрольованого тренування зросла завдяки цифровому моніторингу параметрів серцево-судинної адаптації [7].

Висновки. Інтегроване планування підготовчого мезоциклу у плаванні має базуватися на поєднанні хвильової динаміки навантажень, поляризованого розподілу інтенсивності та застосуванні критичної швидкості як індикатора темпу. Найефективніша модель передбачає переважання аеробних обсягів при збереженні коротких високонавантажувальних серій, інтеграцію силової роботи на суші й цифровий контроль функціонального стану спортсменів. Український досвід показує, що адаптація міжнародних методик до умов дистанційного навчання забезпечує стабільність результатів і дозволяє ефективно формувати фізичну, технічну та психофізіологічну готовність плавців у реаліях сучасного спорту.

Література

1. Hellard P., Dekerle J., Avalos M., Caudal N., Knopp M., Hausswirth C., Toussaint J. F. Elite swimmers' training patterns in the 25 weeks prior to their season's best performances: insights into periodization from a 20-year cohort. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. P. 363. DOI: 10.3389/fphys.2019.00363.
2. Hellard P., Avalos-Fernandes M., Lefort G., Pla R., Mujika I., Toussaint J. F., Pyne D. B. Modelling of optimal training load patterns during the 11 weeks preceding major competition in elite swimmers. *Journal of Sports Sciences*. 2017. 35 (9). P. 870–880. DOI: 10.1080/02640414.2016.1209306.

3. Toubekis A. G., Tokmakidis S. P. Metabolic responses at various intensities relative to critical swimming velocity. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. 27 (6). P. 1731–1741. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31828dde1e.
4. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2010. Vol. 5. P. 276–291. URL: https://umh1617.umh.es/files/2016/05/02-IJSPP_2010_Seiler_0009.pdf (дата звернення: 28.10.2025).
5. Neiva H. P., Marques M. C., Barbosa T. M., Izquierdo M., Viana J. L., Teixeira A. M., Marinho D. A. Warm-up for sprint swimming: race-pace or aerobic stimulation? A randomized study. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. 31 (9). P. 2423–2431. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001730.
6. Бондар А. М., Криворучко І. О. Оптимізація тренувальних навантажень у підготовчому мезоциклі плавців студентських команд. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 12. С. 44–53. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-12-44-53.
7. Шевченко Ю. В. Моніторинг тренувальних навантажень плавців у змішаному форматі навчання. *Науковий часопис Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 8 (154). С. 112–118.
8. Білецький О. С. Цифрові технології контролю технічної підготовленості плавців у системі вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 176. С. 37–44.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ТА ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**(Хацько А.М., здобувачка другого рівня вищої освіти, Самойленко В.Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна**

Актуальність. Студентська молодь у сучасному освітньому просторі стикається зі значним рівнем емоційного напруження, перевантаженням і дефіцитом відновлення, що зумовлює підвищений рівень стресу.

Студентський період життя супроводжується низкою специфічних стресових факторів: високою інтелектуальною навантаженістю, соціальною адаптацією, економічною нестабільністю та необхідністю професійного самоозначення. Ці фактори часто призводять до підвищеного рівня тривожності, емоційного вигорання, демотивованості та втрати відчуття особистісної ефективності. Традиційні форми фізичного виховання в ЗВО не завжди враховують індивідуальні потреби студентів у подоланні стресу та розвитку вольових якостей.

У цьому контексті корекційний та розвивальний потенціал засобів важкої атлетики (силові вправи) потребує теоретичного переосмислення. Ці засоби, що передбачають подолання прогресивно зростаючого зовнішнього опору, за своєю природою є потужним інструментом для управління стресовим станом, формування стресостійкості та мотиваційних конструктів (досягнення цілі, покращення самооцінки, переживання успіху). Теоретичне дослідження цих механізмів є актуальним для розробки сучасних освітніх та оздоровчих концепцій, спрямованих на психофізичне зростання студентської молоді.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та обґрунтування механізмів і потенціалу використання засобів важкої атлетики як інтегративного педагогічного засобу для подолання стресових станів та формування внутрішньої мотивації до особистісної самореалізації у студентської молоді.

Методика дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних методів: системний аналіз та синтез наукової літератури з психології, педагогіки, спортивної фізіології та теорії фізичного виховання; порівняльно-логічний метод для виявлення специфіки важкої атлетики серед інших фізкультурних засобів; теоретичне моделювання для побудови концептуальної схеми впливу силового тренінгу на психоемоційну сферу; метод узагальнення для формулювання принципів інтеграції засобів важкої атлетики в освітній процес.

Ступінь дослідження проблеми. Проблематика стресу в студентському середовищі та засобів його подолання досліджена у працях вітчизняних психологів та педагогів.

Засоби фізичної культури, зокрема важкої атлетики, мають потужний потенціал у подоланні психоемоційного виснаження та сприяють розвитку внутрішньої мотивації до самореалізації [1, с. 45]. Регулярні силові тренування позитивно впливають на стан нервової системи, підвищують рівень самоконтролю, зменшують тривожність і формують почуття впевненості у власних силах [2, с. 28].

Встановлено, що систематичні заняття важкою атлетикою сприяють зниженню рівня емоційної напруги та проявів стресу, покращенню самооцінки, розвитку наполегливості та самодисципліни. У студентів, які тренувалися протягом трьох місяців, спостерігалось підвищення рівня самоорганізації, відповідальності та усвідомлення власних цілей [3, с. 4]. Крім того, спільна діяльність у тренувальному середовищі формувала позитивний емоційний фон, підтримувала соціальну взаємодію та створювала відчуття належності до спортивної спільноти, що є важливим чинником самореалізації [4, с. 72].

Результати дослідження. На основі аналізу літератури виокремлено специфічні характеристики засобів важкої атлетики, що обумовлюють їх психокорекційний та мотиваційний потенціал: конкретність та вимірюваність результату (маса, кількість повторень), що забезпечує чітке відчуття досягнення; прогресія навантаження як модель поступового подолання складності; необхідність концентрації та вольової мобілізації для виконання руху, що тренує когнітивний контроль.

Теоретично обґрунтовано механізми подолання стресу:

- *Біохімічний*: підвищення рівня нейромедіаторів (ендорфіни, дофамін), які природним шляхом покращують настрій і знижують тривожність після силової роботи.
- *Психолого-педагогічний*: структурованість тренування (розминка, основна частина, заминка) створює відчуття контролю та порядку. Успішне виконання вправи, що сприймалося як складне, формує діяльнісний досвід подолання, який стає внутрішнім ресурсом для протидії психологічному стресу.
- *Когнітивний*: процес тренування виконує функцію «когнітивної розвантаження», перемикаючи увагу зі стресових академічних завдань на конкретну фізичну дію.

Обґрунтовано модель формування мотивації до самореалізації: Систематичне досягнення поставлених у тренуванні мікроцілей (додати 2.5 кг, зробити на 1 повторення більше) формує встановку на зростання (growth mindset) та підвищує рівень само-ефективності (віра у власні сили). Цей узагальнений досвід успіху створює психологічну основу для постановки та досягнення амбітніших цілей в навчанні та професійному житті, розвиваючи внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Висновки. Застосування засобів важкої атлетики у роботі зі студентською молоддю має виражений антистресовий ефект і сприяє розвитку мотивації до самовдосконалення. Важка атлетика може бути використана як ефективний компонент програм психофізичного відновлення студентів, спрямованих на формування активної життєвої позиції, самопізнання та реалізацію особистісного потенціалу.

Література

1. Слухенська Р. В. Заняття фізичними вправами як засіб регулювання стресу у студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)», № 7(152), 2022. С. 44–47. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/860/846>
2. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 6, 2012. С. 25–29. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12klampe.pdf>
3. Джим В., Мулик В. В. Визначення впливу занять важкою атлетикою на прояв фізичних якостей студентів 1–4 курсів закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, № 1(59), 2023. С. 3–6. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/59_2023/part_1/48.pdf
4. Крук Г. М. Психологічні чинники мотивації молоді до спортивної діяльності. Журнал молодого вченого, № 2(48), 2024. С. 70–73. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15062/14969>

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

(Хилевич В.В., здобувач II рівня вищої освіти,
Самсутіна Н.М., канд. пед. н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку спорту важливе значення має науково обґрунтована система підготовки спортсменів, особливо на етапі початкового навчання.

Волейбол, як один із найпопулярніших видів спорту, потребує високого рівня техніко-тактичної майстерності, яка формується ще на ранніх етапах тренувального процесу. Саме тому етап початкової підготовки має велике значення для формування основ майбутньої спортивної спеціалізації, розвитку технічних умінь, рухової координації, тактичного мислення та командної взаємодії.

Мета роботи - теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки.

Методика дослідження. Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, що вивчали питання техніко-тактичної підготовки у волейболі. На другому етапі проведено експериментальну перевірку ефективності розробленої методики тренувального процесу для юних волейболістів віком 10-13 років.

Результати дослідження.

На теоретичному етапі встановлено, що техніко-тактична підготовка (ТТП) у волейболі поєднує розвиток технічних елементів (передача, прийом, блок, атака, подача, захист) із формуванням тактичного мислення та здатності швидко приймати рішення під час гри. М. Олійник [4] запропонував підходи до моделювання техніко-тактичних дій; С. Овчарук [5] розробив систему підвідних вправ для формування технічних умінь і навичок; І. Синіговець [7] визначив специфіку підготовки гравців різних амплуа; В. Пристинський [6] довів вплив фізичних якостей на техніко-тактичну майстерність;

Л. Ковалевська [3] описала тактичні схеми нападу високого рівня.

Важливий внесок зробили О. Вертель [2], який виявив взаємозв'язок між антропометричними показниками та технічною підготовленістю, і С. Вербіцький [1], що довів ефективність інтерактивних методів навчання. Зарубіжні дослідження (D. Ertanto, A. Sumantri [12]; N. Deda [11]; P. Manzanares, E. Ortega, J. M. Palao [13]; Y. Chen, K. Ye [9]; A. Rodríguez-Gutiérrez, M. Conejero Suárez, A. Moreno Domínguez [14]; M. Corti, F. Giuliani [10]) підтверджують, що моделювання ігрових ситуацій та аналітичний підхід до тренування підвищують ефективність навчання.

Узагальнення теоретичних джерел показало, що ефективність ТТП залежить від інтеграції технічної, фізичної та психомоторної підготовки, а також від застосування диференційованого підходу з урахуванням ігрового амплуа спортсмена. Основними принципами ТТП є системність, поступовість, ігровий характер вправ і наочність навчання. Важливою складовою є розвиток швидкісно-силових якостей, уваги та просторового мислення, що забезпечує ефективність гри.

На експериментальному етапі розроблена методика включала вправи на вдосконалення основних технічних прийомів (передачі, прийому подачі, нападу та блокування) у поєднанні з ігровими завданнями, які спрямовані на розвиток тактичного мислення та швидкості реакції. Програма передбачала використання інтерактивних методів – змагання в малих групах, ситуаційне тренування, відеоаналіз помилок і моделювання ігрових епізодів.

Після завершення формувального експерименту виявлено суттєве покращення показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Зокрема, точність передачі зросла на 14 %, ефективність прийому подачі – на 12 %, результативність блокування – на 11 %, стабільність атакуючих дій – на 15 %.

У контрольній групі покращення становили 5-7 %. Крім того, спостерігалось підвищення рівня координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей і тактичного мислення. Визначено тісний взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та якістю техніко-тактичних дій, що підтверджує результати В. Пристинського [6] і О. Вертеля [2].

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої методики, що забезпечує комплексний розвиток технічних, фізичних і когнітивних якостей юних волейболістів, сприяючи гармонійному формуванню спортивної майстерності на ранньому етапі.

Висновки. У процесі дослідження підтверджено, що техніко-тактична підготовка є базовим компонентом багаторічного тренувального процесу у волейболі, який поєднує розвиток технічних, тактичних, фізичних і психологічних аспектів діяльності спортсмена. Теоретичний аналіз і результати експерименту довели, що ефективність ТТП залежить від системності, індивідуалізації та використання інтерактивних ігрових методів.

Впровадження запропонованої методики забезпечило підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів на 12-15 % порівняно з традиційною системою тренування. Таким чином, застосування комплексного підходу, що інтегрує фізичну, технічну, тактичну й когнітивну підготовку, сприяє гармонійному розвитку юних волейболістів і формуванню стійких ігрових навичок. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення цифрових засобів контролю та діагностики техніко-тактичних дій у юних спортсменів.

Література

1. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення

технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри. 2023. Т. 3, № 25. С. 5-17.

2. Вертель О. В. Вплив навантажень швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2011. 200 с.

3. Ковалевська О. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 7. С. 74-77.

4. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 78 с.

5. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі : метод. рек. для самост. занять студентів I-IV курсів ден. форми навчання за всіма н. Миколаїв : Миколаїв. Нац. Аграр. Ун-т, 2015. 32 с.

6. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Холодний О. І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу) : Навч.-метод. посіб. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т», 2021. 103 с.

7. Синіговець І. В., Синіговець В. І., Ткаченко С. В. Вдосконалення і контроль техніко-тактичної підготовленості волейболістів високого класу різного амплуа. Вісник. 2018. Т. 2, № 154. С. 264-269.

8. Томашевський Д. В., Воліченко А. І., Казаріна О. А. Тактико-технічна та фізична підготовка в тренуванні волейболістів : навч.-метод. посіб. / уклад.: В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, І. Г. Скибицький. Київ : НТУУ «КПІ», 2009. 125 с.

9. Chen Y., Ye K. A wireless network based technical and tactical analysis of volleyball game based on data mining techniques. Wireless Networks. 2023. Т. 29, № 1. С. 75-84. DOI: 10.1007/s11276-022-03100-y.

10. Corti M., Giuliani F. Simulation Models in Technical and Tactical Volleyball Training. Journal of Physical Education and Sport. 2022. Т. 22, № 3. С. 145-152.

11. Deda N. The Study of Technical-Tactical and Physical Parameters of Modern Volleyball Through Specific Models in the Defense Element. Interdisciplinary Journal of Research and Development. 2024. Т. 11, № 2. С. 60-67. DOI: 10.56345/ijrdv11n206.

12. Ertanto D., Sumantri A. Effectiveness of Tactical Approach in Volleyball Learning in Higher Education. Indonesian Journal of Sport Management. 2024. Т. 4, № 4. С. 112-119. DOI: 10.31949/ijsm.v4i4.12856.

13. Manzanares P., Ortega E., Palao J. M. Specificity of technical and tactical training. A case study in volleyball. European Journal of Human Movement. 2015. № 35. С. 45-53.

14. Rodríguez-Gutiérrez A., Conejero Suárez M., Moreno Domínguez A. The Effect of Ecological Approaches on Tactical Performance in Volleyball: A Systematic Review. Applied Sciences. 2025. Т. 15, № 12. С. 6721-6733. DOI: 10.3390/app15126721.

РОЗДІЛ III.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ

(Васильєв А., здобувач другого рівня вищої освіти
Коновальська Л.О., к.п.н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність дослідження. У сучасному баскетболі якість швидкості є визначальним чинником успішності ігрових дій, особливо у юнацькому віці, коли формуються основи техніко-тактичної підготовки. У віці 13–14 років спостерігається інтенсивний розвиток морфофункціональних систем, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування швидкісних здібностей. Водночас саме в цей період важливо обрати адекватні методи тренувального впливу, які враховують вікові та психофізіологічні особливості юнаків. Отже, дослідження ефективних засобів розвитку якості швидкості у баскетболістів 13–14 років має високу наукову та практичну значущість.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема розвитку швидкісних якостей у спортсменів юнацького віку привертає увагу багатьох дослідників у галузі спортивної науки. Вагомий внесок у вивчення вікових закономірностей фізичного розвитку зробили В. Клевенко, Б. Матвєєв, Ю. Менхін, які підкреслювали важливість диференційованого підходу до тренувального процесу у підлітків. Окремі аспекти формування швидкості у командних іграх досліджували І. Серков, В. Кузнєцов, Л. Жданов, акцентуючи увагу на ролі специфіки виду спорту. Проте, незважаючи на наявність наукових напрацювань, питання оптимізації методичних засобів саме для баскетболістів 13–14 років залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює потребу у подальшому поглибленому вивченні ефективних тренувальних підходів до розвитку якості швидкості у юнацькому баскетболі.

Метою дослідження було визначити ефективність авторської програми спеціально підібраних вправ для розвитку швидкісних якостей у баскетболістів-юнаків 13–14 років у підготовчому періоді річного тренувального макроциклу. Для досягнення поставленої мети застосовувалися теоретичні **методи** (аналіз і узагальнення наукових джерел), емпіричні методи (педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей), а також математико-статистичні методи обробки отриманих даних. Динаміка змін аналізувалася шляхом повторного тестування на початку та після завершення формувального етапу експерименту. Тривалість дослідження становила дев'ять

місяців і включала три послідовні етапи: констатувальний, формувальний та підсумковий. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дозволило підтвердити ефективність запропонованої програми в оптимізації швидкісної підготовленості юних баскетболістів.

Сутність дослідження. Дослідження присвячене вивченню особливостей розвитку швидкісних якостей у баскетболістів-юнаків 13–14 років в умовах спеціально організованої підготовки. У цьому віці відбуваються значні морфофункціональні зміни в організмі дітей, що створює сприятливі умови для формування швидкісних здібностей [3, 5]. Питання розвитку якості швидкості є ключовим у баскетболі, оскільки гра вимагає високої швидкості реакцій, швидкості пересування, зміни напрямку руху, ведення м'яча, прийомів обману та швидкої адаптації до змін ситуації на майданчику. Успішність техніко-тактичних дій часто залежить саме від здатності спортсмена миттєво приймати рішення й реалізовувати його у вигляді швидкісної дії.

Провідною ідеєю дослідження було розроблення та експериментальна перевірка ефективності програми спеціально підібраних вправ для покращення швидкісної підготовки у зазначеній віковій категорії. З огляду на сенситивний період для розвитку цього фізичного якості, нами було створено цілісну модель формування швидкості, що включала комплекс вправ, спрямованих на розвиток латентного часу реакції, частоти рухів, швидкості переміщення та стартової швидкості. Комплекс вправ було адаптовано до специфіки баскетбольної діяльності, що забезпечило трансфер тренувального ефекту на ігрову діяльність спортсменів [1, 4].

Особливу увагу приділено індивідуальним особливостям розвитку швидкості в кожного з учасників експерименту [2]. При складанні програми враховувалися особливості соматотипу, рівень нервово-м'язової збудливості, попередній рівень тренуваності та мотиваційні чинники. У межах формувального етапу дослідження застосовувалися вправи на реакцію (реакція на світлові та звукові сигнали, реакція на рух партнера), серії швидкісного бігу на короткі відрізки (10–30 м), спринтерські ривки з веденням м'яча, вправи з використанням нестабільного середовища (зміна напрямку за сигналом), вправи на координацію рухів рук і ніг у високому темпі.

У ході дослідження оцінювалися зміни показників фізичної підготовленості (зокрема швидкісних здібностей) за допомогою серії стандартних тестів: біг на 30 м з високого старту, тест на швидкість ведення м'яча, частота рухів рук, кількість торкань на координаційній драбинці за 10 секунд. Дані тестування дозволили оцінити ефективність впровадженої програми та простежити динаміку індивідуального прогресу спортсменів.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп продемонстрував суттєві переваги спортсменів, які тренувалися за програмою з акцентом на швидкісні якості. Зокрема, виявлено статистично достовірне зниження часу бігу на 30 м, зростання темпу ведення м'яча та підвищення точності у виконанні швидкісно-координаційних завдань. Окрім фізичних результатів, було зафіксовано позитивну динаміку психологічних чинників, пов'язаних зі зростанням впевненості у власних силах і покращенням концентрації уваги.

Таким чином, сутність дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності програми розвитку швидкісних якостей у баскетболістів-юнаків 13–14 років, побудованої з урахуванням вікових та функціональних особливостей спортсменів, а також у визначенні оптимальних педагогічних умов для формування цієї ключової фізичної якості в структурі баскетбольної підготовки.

Висновок: Висновки дослідження підтвердили, що вік 13–14 років є сенситивним періодом для розвитку швидкісних якостей у баскетболістів. Впровадження авторської програми спеціальних вправ дало змогу досягти статистично достовірного покращення показників фізичної підготовленості. Особливо ефективними виявилися вправи, що поєднують елементи швидкісної роботи з баскетбольними технічними діями. Успішна динаміка змін у показниках експериментальної групи свідчить про доцільність індивідуалізованого підходу до тренування. Результати дослідження можуть бути використані в практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл і баскетбольних секцій для підвищення ефективності підготовки юних спортсменів.

Література

1. Касьян А. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Київ. 2018. Вип. 25 (6). С. 135–140.
2. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
3. Павленко О. Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2017. Вип. 7 (89). С. 16–19.
4. Сушко Р. О., Шутова С.Е. Особливості сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУФВСУ. 2018. 24 с.
5. Щепотіна Н., Польшук В., Сікорська Л., Терещук О. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 2020. Вип. 9 (28). С. 305–312..

СЕКЦІЙНА РОБОТА З КУРСАНТАМИ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

(Гнип І.Я., к.і.н., доцент)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність. Ефективна організація секційної спортивної роботи є важливим чинником оптимізації в системі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Як

зазначають фахівці, умови сучасних викликів і змін, які відбуваються у сфері безпеки та правоохоронної діяльності зумовлюють оптимізацію процесу фізичної підготовки курсантів у ЗВО на основі використання новітніх методик, підходів та інноваційних технологій [1-3].

Метою дослідження було проаналізувати основні проблеми, що перешкоджають ефективній організації секційних занять, та визначити шляхи їх удосконалення. Для досягнення поставленої мети ми використовували метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності правоохоронців. Вона забезпечує високий рівень витривалості, сили, координації та психологічної стійкості, що є критично важливими для ефективного виконання службових завдань. Однією з важливих форм фізичної підготовки у закладах вищої освіти МВС України є секційна спортивна робота. Вона дозволяє не лише підтримувати фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти, а й розвивати командний дух, лідерські якості та стресостійкість [4].

Секційна спортивна робота в ЗВО МВС України виконує такі основні функції: підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, профілактика професійних захворювань, формування навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності, розвиток стресостійкості, самоконтролю, дисципліни. Насамперед, у секційній роботі застосовуються такі види, як рукопашний бій, кросфіт, легка атлетика, плавання, гирьовий спорт.

Аналізуючи стан секційної спортивної роботи у ЗВО, можна виокремити декілька основних проблем, які можуть мати місце та негативно впливати на її ефективність:

1. відсутність чіткої мотиваційної системи, яка б заохочувала до активної участі в спортивних секціях;
2. брак розуміння важливості фізичної підготовки у майбутній професійній діяльності;
3. недостатня кількість сучасного обладнання та тренувальних залів;
4. обмежені можливості використання інноваційних методик тренувань;
5. відсутність системного підходу до поєднання фізичних тренувань із навчальною діяльністю.

Відповідно, шляхами вдосконалення секційної спортивної роботи ми вважаємо:

1. розвиток мотиваційних механізмів (зокрема, відзначення найкращих спортсменів сертифікатами, відзнаками, стипендіями); організація спортивних змагань між підрозділами для стимулювання командного духу;
2. модернізація спортивних залів та майданчиків; забезпечення здобувачів сучасним спортивним інвентарем; впровадження новітніх тренажерних технологій та симуляторів;
3. інтеграція спортивної підготовки у навчальний процес;

4. використання сучасних технологій у тренувальному процесі (мобільних додатків для моніторингу фізичних показників, відеоаналізу рухів для корекції техніки виконання вправ тощо).

Висновки. Секційна спортивна робота відіграє важливу роль у професійній підготовці правоохоронців, формуючи фізичні, психологічні та соціальні компетенції. Для забезпечення високої ефективності тренувального процесу у ЗВО актуальним є удосконалення мотиваційної системи; покращення матеріально-технічного забезпечення; інтегрування спортивної підготовки у навчальний процес; застосування сучасних цифрових технологій.

Література

1. Анісімов Д. О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: актуальні питання *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.- практ. конф. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 163-164.
2. Мельников А.В., Шинкарук В.О., Міщенко Н. Сучасні питання фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України зі специфічними умовами навчання // Південноукраїнські мистецькі студії. 2024. № 2. С. 52-56.
3. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: Зб. наук. праць. Харків, ХНУВС, 2020. С. 177-179.
4. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1. С. 26–29.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ І ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

(Долгополова Ю., здобувачка другого рівня вищої освіти
Коновальська Л.О., к.п.н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність дослідження зумовлена потребою удосконалення методики підготовки волейболісток високої кваліфікації з урахуванням сучасних вимог до змагальної діяльності. Підготовчий період річного макроциклу є ключовим етапом формування фізичних і технічних якостей, що забезпечують ефективність гри упродовж сезону. Удосконалення тренувального процесу шляхом впровадження

спеціальних вправ дозволяє оптимізувати навантаження та забезпечити стійке підвищення рівня спортивної форми.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема підвищення ефективності підготовки волейболісток досліджувалася у працях В. Савіна, І. Ковальчука, С. Плетньова, які висвітлювали загальні підходи до планування тренувального процесу. Дослідження Н. Короп, Ю. Шияна та Т. Кравченко розкривають особливості розвитку фізичних і технічних якостей у спортсменок різних вікових груп. Проте більшість наукових розвідок зосереджена на окремих компонентах підготовленості або на змагальному періоді. Недостатньо вивчено вплив спеціальних вправ саме у підготовчому періоді річного макроциклу на комплексний розвиток волейболісток високої кваліфікації.

Метою дослідження було визначити ефективність авторської програми спеціальних вправ у підготовчому періоді річного макроциклу для оптимізації фізичної та технічної підготовленості волейболісток високої кваліфікації. Для досягнення мети застосовувалися теоретичні **методи** (аналіз і узагальнення наукової літератури), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування), а також математико-статистичні методи обробки результатів. Оцінка динаміки змін здійснювалася за допомогою повторного тестування до і після формувального етапу. Експеримент тривав дев'ять місяців і охоплював три етапи: констатувальний, формувальний і підсумковий. Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити достовірність впливу експериментальної програми на підвищення рівня підготовленості спортсменок.

Сутність дослідження. Актуальні трансформації у сфері сучасного спорту, зокрема волейболу, зумовлюють потребу в постійному удосконаленні тренувального процесу, спрямованого на цілеспрямований розвиток фізичної та технічної підготовленості спортсменів. З урахуванням специфіки гри, волейбол вимагає від гравця високого рівня вибухової сили, швидкості реакції, координації, спритності, а також чітко сформованих технічних навичок, що забезпечують ефективну гру в умовах швидкої зміни ігрових ситуацій [2]. Саме тому дослідження, присвячене оптимізації тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу, є надзвичайно актуальним для системи підготовки висококваліфікованих волейболісток.

Нами було визначено ключові чинники, які впливають на ефективність тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки. Зокрема, йдеться про взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та якістю технічного виконання основних ігрових елементів, таких як передача, подача, прийом та атакуючий удар. Було встановлено, що недостатній розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість і координація, значно ускладнює технічне вдосконалення спортсменок. Водночас, грамотне поєднання загальнофізичних і спеціалізованих вправ створює підґрунтя для якісного прогресу в обох напрямках [1].

Основною ідеєю дослідження стало впровадження авторської програми спеціальних вправ, розробленої відповідно до морфофункціональних, вікових та професійних особливостей волейболісток високої кваліфікації. Ця програма була реалізована у підготовчому періоді річного макроциклу тривалістю дев'ять місяців і

передбачала структуровану систему занять з варіативним навантаженням, акцентом на розвиток техніко-тактичних навичок, а також інтеграцію ігрових ситуацій у тренувальний процес. Завдяки комплексному підходу вдалося забезпечити поступове ускладнення тренувальних завдань та цілеспрямований розвиток навичок, необхідних для змагальної діяльності [5].

Педагогічний експеримент, організований на базі ВК «Аланта» м. Дніпро, проходив із дотриманням науково-обґрунтованих методичних підходів, а оцінювання рівня підготовленості проводилося за допомогою надійної системи тестів. Було сформовано дві групи спортсменок (контрольна та експериментальна), що дозволило здійснити порівняльний аналіз ефективності впроваджених змін. Оцінка результатів проводилася на трьох рівнях: фізичному, технічному та функціональному.

Сутність дослідження полягала у визначенні впливу спеціально підібраних вправ на рівень фізичної і технічної підготовленості спортсменок, у структурованій реалізації методичних засад сучасного тренування в умовах специфічного етапу підготовки [3, 4]. Результати дослідження дали змогу не лише виявити позитивну динаміку зростання підготовленості у спортсменок експериментальної групи, а й емпірично підтвердити доцільність системного використання спеціалізованих вправ у рамках цілісної тренувальної програми. Це дає підстави рекомендувати запропоновану програму до впровадження в систему підготовки волейболісток у ДЮСШ, клубах і спортивних академіях.

Таким чином, сутність проведеного дослідження полягає у комплексному підході до оцінювання, планування і реалізації тренувального процесу в підготовчому періоді, що базується на поєднанні традиційних і сучасних методичних підходів, орієнтованих на досягнення високої спортивної результативності.

Висновок: Запропонована авторська програма спеціальних вправ довела свою ефективність у підвищенні фізичної та технічної підготовленості волейболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді. Отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване поєднання вправ загального й спеціального характеру сприяє гармонійному розвитку ключових рухових якостей і вдосконаленню технічних дій. Встановлено, що фізична підготовленість має безпосередній вплив на якість виконання ігрових елементів, особливо в умовах підвищених тренувальних навантажень. Успішна реалізація програми можлива за умови врахування індивідуальних особливостей спортсменок, системності та поступового ускладнення тренувальних завдань. Практичні рекомендації, розроблені за результатами дослідження, можуть бути використані в роботі тренерів збірних команд, професійних клубів і спортивних шкіл.

Література

1. Гринченко І.Б., Коваленко С.В., Воронов Ю.В. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2019. 4(14). С. 13-23.

2. Мітова, О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. 10(29). С. 83-91.

3. Щепотіна Н., Захарчук О. Управління тренувальним процесом волейболісток у підготовчому періоді на основі програмування. Спортивні ігри. 2023. 3(25). С. 174–184.

4. Якушева Ю., Мичковська Л., Пільганчук Л. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. 20. С. 407-410.

5. Malousarisa G., Bergelesa N., Barzoukaa K., Bayiosa I., Nassisb G., Koskoloub M. Somatotype, size and body composition of competitive female volleyball players. Journal of Science and Medicine in Sport. 2008. 11(3): 337–44.

ВІЗУАЛЬНА ТАБЛИЦЯ МЕНДЕЛЄЄВА: НОВИЙ ПІДХІД ДО ВИКЛАДАННЯ ХІМІЇ

**(Ковінькіна А.В., здобувачка І рівня вищої освіти, Расторгуєва І.С., ст. викладач)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна**

Актуальність теми. Сучасна система освіти перебуває у процесі глибокої трансформації, спричиненої впливом цифровізації, зміною поколінь та новими когнітивними запитами здобувачів освіти. Одним із найважливіших завдань педагогіки є пошук інноваційних методів, які забезпечують не лише запам'ятовування навчального матеріалу, а й розвиток образного, аналітичного та критичного мислення. Хімія - наука, що потребує високого рівня абстрактності, тому учні часто стикаються з труднощами при сприйнятті її понять, закономірностей і символічних позначень. За результатами сучасних освітніх досліджень, значна частина учнів засвоює матеріал лише на репродуктивному рівні, не розуміючи глибокого змісту хімічних явищ.

Класична періодична таблиця Д. І. Менделєєва - це не лише фундаментальний науковий інструмент, а й важливий дидактичний засіб. Проте її традиційний вигляд не враховує візуально-когнітивних особливостей сучасних здобувачів освіти, які звикли до наочної, мультимедійної подачі інформації. Молодь сприймає світ через зображення, асоціації, колір, інтерактивність. Тому візуалізація наукових даних стає не просто бажаною, а необхідною умовою ефективного навчання.

Проблема полягає в тому, що більшість учнів знають таблицю Менделєєва лише як сукупність символів і чисел, але не пов'язують її з реальними речовинами, їхнім зовнішнім виглядом і застосуванням. Це призводить до втрати інтересу до предмета та зниження мотивації. Саме тому актуальним є створення візуальної таблиці Менделєєва, яка поєднує наукову точність і наочність, сприяючи формуванню глибших асоціативних зв'язків і розумінню єдності хімічного світу.

Візуальні підходи до навчання узгоджуються з теорією мультимедійного навчання, що доводить - поєднання текстової, символічної та зорової інформації активізує різні канали сприйняття й дозволяє зменшити когнітивне навантаження. Це особливо

важливо для школярів і студентів, які тільки починають опановувати хімію. Крім того, така інновація відповідає Концепції Нової української школи, яка передбачає перехід від знаннєвої парадигми до компетентнісної, орієнтованої на розуміння, практичність і креативність.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності модернізувати традиційні форми подачі хімічного матеріалу, зробивши їх ближчими до сучасного типу мислення здобувачів освіти. Візуальна таблиця Менделєєва сприятиме розвитку пізнавальної активності, формуванню стійких асоціативних зв'язків, підвищенню інтересу до природничих наук і розумінню того, що хімічні елементи - це не лише формули, а реальні складники нашого світу.

Проблема візуалізації навчальної інформації є предметом дослідження багатьох педагогів і психологів. Ще Л. Виготський наголошував, що ефективне навчання відбувається через перехід від наочно-образного до абстрактно-логічного мислення, тому саме образність є першим кроком до осмислення складних понять. Дж. Брунер у своїй концепції когнітивного розвитку описав три форми репрезентації знань - дієву, образну та символічну. Традиційна таблиця Менделєєва відноситься до символічного рівня, тому її розширення за допомогою візуальних елементів дозволяє залучити попередні рівні пізнання, що сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу.

У сучасній педагогіці активно розвиваються теорії мультимедійного навчання і подвійного кодування, які доводять, що поєднання вербальної та візуальної інформації підсилює ефективність пізнавальних процесів. Візуальна таблиця Менделєєва реалізує ці підходи на практиці, поєднуючи символи, текст і зображення в єдину когнітивну структуру. Це не лише зменшує когнітивне навантаження, а й формує уявлення про хімічні елементи як реальні об'єкти світу, а не абстрактні символи.

Серед українських і зарубіжних дослідників, які вивчали проблематику візуалізації навчального процесу, варто відзначити праці І. Підласого, О. Пометун, О. Пехоти, Р. Шияна, які обґрунтовують педагогічну цінність наочності як складової розвивального навчання. Їхні дослідження доводять, що навчальні матеріали, які містять візуальні елементи, підвищують рівень пізнавальної активності на 30-50%, особливо в учнів середнього та старшого шкільного віку.

Наукові праці з хімічної дидактики підкреслюють, що ефективність навчання природничих дисциплін залежить від того, наскільки учень здатний уявити структуру речовин і взаємозв'язки між елементами. Саме візуальні засоби, такі як схеми, діаграми, інфографіка та ілюстровані таблиці, сприяють глибшому розумінню закономірностей періодичної системи.

Попри наявність окремих спроб модернізувати таблицю Менделєєва, більшість із них зводиться до дизайнерських варіацій або цифрових копій без педагогічного змісту. Тому нині актуальним є створення концептуально нової візуальної таблиці Менделєєва, де кожен елемент супроводжується не лише фізико-хімічними характеристиками, а й візуальними образами, що ілюструють його прояв у природі або використання в техніці. Такий підхід формує у здобувачів освіти не лише знання, а й

науково-естетичне бачення хімічного світу, що відповідає сучасним вимогам компетентнісної освіти.

Таким чином, досліджувана проблема знаходиться на перетині педагогіки, психології та природничих наук. Вона спрямована на пошук нових форм навчального контенту, що поєднують логічне та емоційне сприйняття, сприяючи розвитку глибокого розуміння, інтересу до науки й формуванню цілісної наукової картини світу.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є обґрунтування ефективності створення та використання візуальної таблиці Менделєєва як інноваційного дидактичного засобу, що сприяє підвищенню якості засвоєння хімічного матеріалу, розвитку пізнавальної активності, образного мислення та формуванню наукового розуміння природи хімічних елементів. Особлива увага приділяється взаємозв'язку символічного та візуального сприйняття, що дозволяє учням формувати цілісну картину хімічного світу, встановлювати асоціативні зв'язки між елементами та підвищувати мотивацію до навчання. Порівняльний аналіз традиційної та візуальної таблиці Менделєєва з метою виявлення переваг подання елементів. Метод моделювання, що дозволяє розробити концептуальну структуру візуальної таблиці, інтегруючи графічні зображення елементів. Такий комплексний підхід забезпечує ґрунтовне наукове обґрунтування ефективності застосування інноваційного дидактичного засобу та його потенційного впливу на якість навчання хімії.

Методика дослідження. Дослідження присвячене розробці та впровадженню візуальної таблиці Менделєєва, де під кожним хімічним елементом розміщується зображення реальної речовини, у природі або техніці якої він зустрічається. Такий підхід дозволяє учням швидко встановлювати асоціативний зв'язок між символом елемента та його фізичними проявами, що значно полегшує процес сприйняття й запам'ятовування навчального матеріалу. Використання зображень допомагає формувати цілісне уявлення про хімічний світ, розуміти властивості речовин та їхні взаємодії, а також підвищує мотивацію до вивчення хімії. Візуальна таблиця забезпечує інтеграцію символічного та образного сприйняття, що відповідає сучасним вимогам компетентнісного навчання та сприяє розвитку пізнавальної активності, логічного мислення і практичних навичок роботи з хімічними поняттями.

Результати дослідження. Під час дослідження проаналізували наукові праці та висловлювання відомих педагогів і вчених, які підкреслюють важливість візуалізації навчального матеріалу. В. О. Сухомлинський зазначав, що дитина мислить образами, тому саме через наочність найкраще пізнає складні поняття. Схожу думку висловлює сучасна дослідниця О. Савченко, яка наголошує, що ефективне навчання повинно ґрунтуватися на зорових опорах, адже вони сприяють кращому розумінню і запам'ятовуванню.

У процесі вивчення наукових джерел дійшли до висновку, що використання візуальних засобів, зокрема візуальної таблиці Менделєєва, має велике значення для підвищення пізнавальної активності школярів. Така таблиця допомагає учням швидше орієнтуватися в матеріалі, бачити логічні зв'язки між елементами та закономірності їх

розташування. Наочність також сприяє зростанню інтересу до предмета, оскільки робить процес навчання більш доступним і захопливим.

Результати аналізу літератури підтверджують, що візуальні методи навчання є ефективним інструментом для розвитку мислення, формування системного бачення та кращого засвоєння складних тем.

Основні висновки. Візуальна таблиця Менделєєва, у якій під кожним елементом розміщене зображення реальної речовини, дозволяє учням швидше та наочніше асоціювати символ хімічного елемента з його фізичними проявами у природі та техніці, що значно підвищує мотивацію до вивчення хімії та стимулює пізнавальну активність. Такий підхід сприяє розвитку образного та логічного мислення учнів, оскільки поєднує символічне позначення елементів із конкретними візуальними прикладами їхніх проявів, полегшуючи засвоєння складних понять, таких як агрегатний стан речовин, типи хімічних зв'язків, реакційні властивості та практичне застосування елементів у реальному світі. Використання наочних зображень допомагає учням формувати цілісне уявлення про хімічний світ, поєднуючи теоретичні знання з практичними спостереженнями та експериментальними даними, що особливо важливо для тих, у кого є труднощі з абстрактним мисленням або запам'ятовуванням числових характеристик елементів.

Інтеграція візуальної таблиці у навчальний процес відповідає сучасним вимогам компетентнісної освіти та сприяє підвищенню ефективності засвоєння матеріалу порівняно з традиційною таблицею, що містить лише символи, числа та абстрактні характеристики. Вона створює умови для поєднання теоретичного та практичного навчання, розвитку науково-дослідницьких компетентностей, формування наукового світогляду та більш глибокого розуміння закономірностей хімічного світу. Візуальна таблиця також дозволяє учням швидко і наочно встановлювати взаємозв'язки між елементами та їхніми проявами у природі, техніці та повсякденному житті, що сприяє розвитку умінь аналізувати, порівнювати та систематизувати отримані знання.

Таким чином, застосування візуальної таблиці Менделєєва у навчальному процесі підтверджує необхідність оновлення дидактичних матеріалів, впровадження інноваційних методів навчання та поєднання класичних знань із сучасними формами візуалізації. Це підвищує ефективність навчання, формує цікавість учнів до хімії та забезпечує глибше розуміння природи хімічних елементів, їхніх властивостей та практичного застосування, що відповідає сучасним освітнім стандартам та сприяє розвитку цілісного наукового мислення.

Література

1. Виготський Л. С. Мислення і мова. Київ: Освіта, 1984. 256 с.
2. Брунер Дж. Процеси навчання: від наочного до символічного пізнання. Київ: Наукова думка, 1995. 280 с.
3. Грищенко Л. М. Методика навчання хімії у школі та ВНЗ. Львів: Світ науки, 2016. 304 с.

4. Ковальчук О. В. Візуалізація навчального матеріалу у природничих науках. Київ: Либідь, 2019. 220 с.
5. Мельник І. С. Інноваційні технології навчання хімії: теорія і практика. Харків: Ранок, 2020. 288 с.
6. Підласий І. П. Теорія та практика наочного навчання. Харків: Ранок, 2005. 224с.
7. Пометун О. П. Інноваційні технології навчання природничих дисциплін. Київ: Либідь, 2008. 312 с.
8. Пехота О. С. Методи навчання хімії: науково-методичний аспект. Львів: Світ, 2012. 288 с.
9. Шиян Р. Візуалізація знань у навчанні природничих наук. Київ: Вища школа, 2015. 192 с.
10. Яценко В. П. Дидактика хімії: сучасний підхід до навчання. Київ: Академія, 2018. 256 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКО ІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ЮНІОРІВ

**(Красуля Б.С. здобувач II рівня вищої освіти,
Самойленко В.Л. старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та
методики викладання)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна**

Актуальність теми: У сучасному дзюдо спостерігається зростання інтенсивності ведення поєдинків, що потребує від спортсменів особливої уваги у підвищені рівня підготовленості спеціальної витривалості, швидкісно-силових показників, та здатності швидко та якісно відновлюватися між інтенсивними діями. Звичних засобів тренувань є замало та не завжди вони забезпечують необхідних рівень адаптивної підготовленості організму спортсмена до навантажень.

Один з перспективних напрямів оптимізації тренувального процесу є високо інтенсивний інтервальний тренінг (ВІІТ), який поєднує короткі періоди максимальної роботи з інтервалами активного або пасивного відпочинку, що сприяє розвитку анаеробних, так і аеробних можливостей. Його ефективність добре доведена в циклічних видах спорту, але питання адаптація цієї методики до специфіки єдиноборств, зокрема дзюдо залишається недостатньо та потребує додаткового дослідження.

Мета роботи: Підвищення ефективності змагальної діяльності. Експериментальним обґрунтуванням впливу різних моделей високо інтенсивного

інтервального тренінгу (BIIT) на розвиток спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-юніорів в дзюдо.

Методика дослідження: Для дослідження було обрано дві групи: контрольну та експериментальну, в яких взяли участь дзюдоїсти-юніори віком від 17 до 19 років по 10 чоловік в кожній з груп. Дослідження проводилось протягом 4 тижнів.

Для початку було вивчено та аналізовано науково-методичну літературу з використання та проблем використання високо інтенсивного тренінгу (BIIT) та підготовки дзюдоїстів. Теорія з систематизації сучасних підходів до розвитку спеціальної витривалості у єдиноборствах.

Дотримання педагогічних методів. Педагогічне спостереження за навчально тренувальним процесом. Педагогічний експеримент контрольна група продовжила тренуватись по тій методиці яка була в них до початку експерименту, а до методики експериментальної групи були інтегровано високо інтенсивний інтервальний тренінг по програмі BIIT з чергуванням коротких інтервалів інтенсивної роботи (20-30с) та відпочинку (10-15с), 3 рази на тиждень.

Показники спортивного стану дзюдоїстів-юніорів були взяті з певних тестів:

- Special Judo Fitness Test (SJFT) – для оцінки спеціальної витривалості саме для спортсменів дзюдоїстів;
- Тест Купера (12-хвилинний біг) – для оцінки аеробної витривалості;
- Тест Новаккі (навантаження з поступовим зростанням потужності) – для визначення анаеробної потужності оцінки координації рівноваги та спритності.

Також фізіологічний контроль вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) варіабельності серцевого ритму для оцінки функціональної готовності. Аналіз показників відновлення після тренувань.

Метод математичної обробки отриманих результатів із використання середніх арифметичних значень, стандарт відхилень і t- критерії Стьюдента для визначення достовірності відмінностей.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема розвитку спеціальної витривалості та адаптивних резервів у спортсменів єдиноборців є однією з ключових у сучасній спортивній науці. Загальні питання підготовки дзюдоїстів та розвитку спеціальних фізичних якостей ґрунтовно висвітлені в працях провідних фахівців у цій галузі, таких як В. Курілова та В. Борсук [2]. Їхні теорії періодизації, шоківих мікроциклів та концентрованого навантаження заклали основу для впровадження інтенсивних методів.

Однак аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що переважна більшість досліджень BIIT зосереджена на цилічних видах спорту (біг, велоспорт, плавання) [1, 3].

Питання адаптації конкретних протоколів BIIT (співвідношення роботи та відпочинку, тривалість інтервалів, вибір вправ) до специфіки навантажень у дзюдо, особливо в юніорському віці, залишається недостатньо вивченим. Бракують комплексні дослідження, які б одночасно оцінювали вплив BIIT не тільки на показники

спеціальної витривалості (SJFT), але й на нейром'язову координацію, анаеробну потужність за специфічними для дзюдо тестами (наприклад, Новаккі), а також на показники варіабельності серцевого ритму (BCP) як маркера відновлення та адаптаційного стресу. Це утворює наукову нішу для даного дослідження, спрямованого на заповнення цього пробілу шляхом експериментального обґрунтування ефективності певної моделі BИT у тренуванні дзюдоїстів-юніорів.

Результати дослідження: Після проведення чотирьох тижневої програми тренувань з додаванням у експериментальній групі елементи високо інтенсивного інтервального тренінгу (HИT) у дзюдоїстів-юніорів було зафіксовано суттєві позитивні зміни в показниках фізичної та функціональної підготовленості порівняно з контрольною групою яка продовжила тренуватись за методикою яка була в них до проведення експерименту.

Були зафіксовані такі зміни:

Показник спеціальної витривалості (SJFT) покращився в середньому на 5,4%, що свідчить про підвищення здатності спортсменів підтримувати високий рівень інтенсивності під час тривалих поєдинків.

Частота серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС спокою) знизилась в середньому на 3% а варіабельність серцевого ритму збільшилась, що свідчить про покращення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи.

З показників тесту Купера (12-хвилинний біг) ми бачим що за чотири тижні тренінгу було збільшено показники на 100-150м, що свідчить про покращення аеробної витривалості та здатності ефективніше відновлюватись між поєдинками.

З тесту Новаккі продемонстровано покращення часу виконання вправ на 4%, що свідчить про підвищення нейром'язової координації та рухової точності.

У комплексі отримані результати свідчать, що застосування високо інтенсивного тренінгу у процесі підготовки дзюдоїстів-юніорів сприяє комплексному розвитку спеціальної витривалості, анаеробної та аеробної потужності, координаційних здібностей і стійкості нервової системи.

Висновки: Результати проведеного дослідження підтвердили високу ефективність застосування високо інтенсивного тренінгу (BИT) у процесі підготовки дзюдоїстів-юніорів. Експериментальна програма сприяла значному покращенню показників спеціальної, анаеробної та аеробної потужності, координаційних здібностей і функціонального стану спортсменів.

Учасники експериментальної групи показали достовірно кращі результати за тестами SJFT, Купера та Новакі, а також зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою та підвищення варіабельності серцевого ритму. Це свідчить про покращення ефективності енергетичних процесів, оптимізацію серцево-судинної регуляції та підвищення рівня адаптації організму до інтенсивних фізичних навантажень.

Таким чином, використання високо інтенсивного інтервального тренінгу у системі підготовки дзюдоїстів-юніорів може розглядатися як ефективний засіб розвитку спеціальної працездатності, швидкісно-силових якостей, координації та психофізіологічної готовності спортсменів.

Література

1. Білов С., Галицький В., Тищенко В. Програмування тренувального процесу в циклічних видах спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 158–165. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.64>
2. Курілова, В. І.; Борсук, М. П. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих дзюдоїстів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2017, 143: 185-188.
3. Теорія спортивного тренування з основами методик : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад. : Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, А. В. Сватъєв, О. І. Верітов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 217 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГАНДБОЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ СПОРТУ І ОСВІТИ

(Кушнірюк С.Г., к. н. з фіз. вих. та спорту, проф., олімп. чемп. з гандболу)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Сучасний гандбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, що вимагає від спортсменів максимальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості. У контексті інтеграції освіти та спорту виникає необхідність модернізації тренувального процесу через впровадження інноваційних технологій. Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій у спорті, включаючи системи відеоаналізу, тривимірного захоплення рухів, носимих сенсорів та штучного інтелекту, які дозволяють оптимізувати навчально-тренувальний процес гандболістів різної кваліфікації.

Впровадження інноваційних технологій відповідає сучасним освітнім стандартам у галузі фізичної культури і спорту, де акцент робиться на науково обґрунтованому підході до підготовки спортсменів з використанням об'єктивних даних для прийняття тренувальних рішень.

Метою роботи є теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень щодо впровадження інноваційних технологій у підготовку спортсменів-гандболістів, визначення ефективності їх застосування та перспектив розвитку в контексті інтеграції спортивної та освітньої діяльності..

Методика дослідження. У дослідженні використано комплекс методів наукового пізнання такі, як теоретичний аналіз та систематизація наукової літератури з питань інноваційних технологій у гандболі; порівняльний аналіз досвіду впровадження технологічних інновацій у практику підготовки гандболістів; узагальнення результатів

сучасних експериментальних досліджень українських та закордонних науковців; контент-аналіз публікацій у фахових виданнях та матеріалів міжнародних федерацій з гандболу.

Ступінь дослідження проблеми. Аналіз наукових праць свідчить що проблема впровадження інноваційних технологій у підготовку гандболістів активно досліджується як українськими, так і закордонними науковцями.

Серед українських дослідників слід виділити таких як Тищенко В.О., Соколова О.В. (2021) які досліджували застосування інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі гандболістів в умовах шкільної секції, визначаючи ефективність експериментальної програми з впровадженням комплексу вправ. Тищенко Д.Г., Соколова О.В., Тищенко В.О. (2024) вивчали функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді з використанням сучасних методів діагностики.

Інші науковці, такі як Соловей О.М., Соловей Д.О. (2017) у своєму навчальному посібнику висвітлили теоретичні основи гандболу з акцентом на аналіз змагальної діяльності та сучасні підходи до підготовки.

Варто відзначити і закордонних науковців. Так Zhao X., Lu M. (2024) розробили систему оцінки рівня тренуваності гандболістів для студентів коледжів з використанням пристроїв динамічного захоплення руху Azure Kinect та алгоритму AFM (Advanced Feature Matching). Дослідження демонструє використання машинного навчання для аналізу техніки виконання ігрових дій.

Murray E., Spencer K., Bennett B.C. (2023) досліджували різні форми технологічно покращеного навчання в освітніх програмах для тренерів з гандболу, порівнюючи ефективність відеонавчання на вимогу, інтерактивного відеонавчання та прямого дистанційного навчання.

Host K., Pobar M., Ivasic-Kos M. (2023) представили дослідження з аналізу руху та активностей гандболістів з використанням глибоких нейронних мереж, застосовуючи методи YOLO, Mask R-CNN та Inflated 3D Networks (I3D) для автоматичного розпізнавання дій гравців.

Європейська федерація гандболу (EHF) активно впроваджує технологічні інновації через партнерство з компаніями Sideline Sports (XPS Video Analyzer) та Handball.ai для відеоаналізу та розширеної статистики на всіх рівнях змагань, включаючи чемпіонати Європи.

Результати дослідження. Проведений аналіз досліджень дозволив виявити такі результати.

Відеоаналіз та системи відеоспостереження. Griveau V. (2024), відеоаналітик збірної Франції, описує еволюцію технологій відеоаналізу від VHS у 2004 році до сучасних систем на базі штучного інтелекту. Французька федерація впровадила комплексну систему аналізу матчів, гравців та опонентів, що дозволяє тренерам приймати обґрунтовані рішення під час матчу в режимі реального часу.

Компанії KINEXON Sports, Photon Sports, Catapult розробили системи GPS-трекінгу та носимих датчиків, що дозволяють вимірювати швидкість, дистанцію,

прискорення та навантаження гравців у режимі реального часу. THW Kiel (німецький чемпіон) використовує 3D систему трекінгу Photon Sports для швидкого визначення фізичного стану гравців та безпечного повернення після травм.

Системи захоплення руху та машинне навчання. Zhao X., Lu M. (2024) довели ефективність використання Azure Kinect та алгоритму AFM для побудови стандартної бібліотеки рухів у гандболі. Система дозволяє оцифрувати та комп'ютеризувати зміст тренувань, виявити сім основних факторів, що впливають на ефективність техніки кидка (швидкість м'яча, сила, різноманітність стилю удару).

Host K., Pobar M., Ivasic-Kos M. (2023) створили власний датасет дій у гандболі та навчили моделі I3D для автоматичного розпізнавання дій гравців, що значно спрощує процес аналізу відео з тренувань та матчів.

Дистанційні освітні технології. Murray E., Spencer K., Bennett B.C. (2023) виявили, що всі три методи технологічно покращеного навчання (відео на вимогу, інтерактивне відеонавчання, пряме дистанційне навчання) показали позитивні результати. Однак інтерактивні методи виявилися найефективнішими, оскільки сприяли міжособистісним взаємодіям та контекстуальному неформальному навчанню.

Розумні тренувальні засоби. KINEXON Sports розробила "розумний" м'яч для гандболу з вбудованими сенсорами, що відстежує параметри продуктивності. М'яч "Planet HBL" виготовляється з переробленого пластику (до 4 пляшок rPET на один м'яч), що відповідає сучасним вимогам екологічності.

Українські експериментальні програми. Тищенко Д.Г., Соколова О.В. (2021) підтвердили доцільність застосування експериментальної програми з впровадженням інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес секційних занять з гандболу, що позитивно вплинуло на фізичну та технічну підготовленість хлопців старшого шкільного віку.

Дослідження Дяченко М.В., Тищенко В.О. (2024) з використанням комп'ютерної спірографії та реографії дозволило визначити особливості функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем гандболісток високої кваліфікації для оптимізації тренувального процесу.

Висновки. Інноваційні технології є невід'ємною складовою сучасної системи підготовки гандболістів на всіх рівнях – від початкового навчання до спорту вищих досягнень.

Найбільш перспективними напрямками є: системи відеоаналізу з елементами штучного інтелекту, носимі датчики для моніторингу навантаження, технології 3D захоплення рухів, дистанційні освітні платформи для тренерів.

Впровадження технологій дозволяє об'єктивізувати тренувальний процес, знизити ризик травм, оптимізувати навантаження та прискорити процес навчання техніко-тактичним елементам гри.

Інтеграція інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес відповідає сучасним вимогам спортивної освіти та сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів-гандболістів.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку доступних та адаптованих технологічних рішень для масового впровадження в систему спортивної освіти України..

Література

1. Тищенко Д. Г. Застосування інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі гандболістів в умовах шкільної секції : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. В. Соколова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021.
2. Тищенко Д. Г., Соколова О. В., Тищенко В. О. Функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024. № 1(11). С. 221–232.
3. Дяченко М. В., Тищенко В. О. Фізичний та функціональний стан гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортивні ігри. 2024. № 1(31). С. 16–28. DOI: 10.15391/si.2024-1.02.
4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навчальний посібник. Дніпро, 2017. 161 с.
5. Кубраченко О. Г., Ткачук В. Г., Голуб В. П. Система підготовки гандболістів. Київ : Київдрук, 2013. 556 с.
6. Zhao X., Lu M. Design and application of a handball training level evaluation system for college students. SAGE Open. 2024. Vol. 14, no. 4. DOI: 10.1177/18724981241303222.
7. Murray E., Spencer K., Bennett B. C. Exploring Different Forms of Technology-Enhanced Learning Strategies in a Handball Coach Education Program. International Sport Coaching Journal. 2023. Vol. 10, no. 3. P. 387–398. DOI: 10.1123/iscj.2022-0054.
8. Host K., Pobar M., Ivasic-Kos M. Analysis of Movement and Activities of Handball Players Using Deep Neural Networks. Journal of Imaging. 2023. Vol. 9, no. 4. P. 80. DOI: 10.3390/jimaging9040080.
9. Griveau V. Here to explain: how video analysis makes a team better. European Handball Federation. 2024. URL: <https://eurohandball.com/en/news/from-vhs-to-ai-how-video-analysis-makes-a-team-better/> (дата звернення: 20.10.25).
10. EHF EURO: Analysis with XPS Video Analyzer & Handball.ai. Sideline Sports. URL: <https://sidelinesports.com/blog/ehf-euro-analysis-with-xps-video-analyzer-handball-ai/> (дата звернення: 28.10.25).
11. Photon Sports partners with THW Kiel to bring its tracking technology to handball. 2023. URL: <https://www.photonsports.com/photon-sports-partners-with-thw-kiel-to-bring-its-tracking-technology-to-handball/> (дата звернення: 28.10.25).
12. Connected Ball Technology for Handball. KINEXON Sports. 2024. URL: <https://kinexon-sports.com/blog/rewe-final4-unveils-cutting-edge-handball/> (дата звернення: 28.10.25).

13. Looking ahead as technology keeps evolving. European Handball Federation. 2024. URL: <https://www.eurohandball.com/en/news/looking-ahead-as-technology-keeps-evolving/> (дата звернення: 20.10.25).

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ: ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН І СПОРТИВНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

(Носіков Д.Є., здобувач другого рівня вищої освіти,
Пономаренко К., ст.викладач)

Бердянський, державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. У студентському футболі саме здатність довго працювати на порогових швидкостях і швидко відновлюватися між спринтами визначає якість ігрових дій у другому таймі. Дихальна система у цій моделі навантажень виконує не лише транспортну, а й регуляторну функцію: узгоджує вентиляцію з кровообігом, впливає на тонус вегетативної нервової системи й темп відновлення після серій ривків. Практика інтеграції цілеспрямованих дихальних вправ дає змогу збільшувати життєву ємність легень, стабілізувати ритм дихання й економізувати серцеву діяльність без збільшення загального обсягу роботи, що критично для розкладу ЗВО. Узагальнення реальних спостережень у дитячо-юнацькому футболі та студентському фізвихованні підтверджує перспективність такої інтеграції, зокрема за показниками ЖЄЛ, ЧСС спокою, екскурсії грудної клітки та суб'єктивного самопочуття, що фіксувалося у контрольованих впровадженнях дихальних модулів на тренуваннях з футболу.

Мета роботи. Обґрунтувати доцільність і описати методичні підходи до впровадження дихальної гімнастики у тренувальний процес студентів-футболістів, показати очікувані зміни ключових функціональних показників і окреслити практичні кроки інтеграції у навчально-тренувальні заняття.

Методика дослідження. Передбачено аналітичний огляд публікацій 2020–2025 років про дихальну гімнастику в студентському спорті з фокусом на футбол; порівняльний аналіз програм, що включали діафрагмальне дихання, подовжений видих, ритмічні цикли 4–2–6–2, вправи з ходьбою/бігом у дихальному ритмі; систематизація тестів контролю (ЖЄЛ, ЧСС спокою, тест Штанге, тест Генчі, індекс Робінсона, екскурсія грудної клітки, частота дихальних рухів, опитувальники самопочуття/втоми) та способів їх використання у ЗВО. Для ілюстрації наводяться узгоджені тенденції з реальних впроваджень у футбольних секціях: приріст ЖЄЛ, збільшення екскурсії грудної клітки й помірне зменшення ЧСС спокою наприкінці циклу занять з дихальною гімнастикою.

Ступінь дослідження проблеми реальними науковцями. І. Захарова узагальнила вплив дихальних вправ у студентів із респіраторними проблемами, вказуючи на стабілізацію зовнішнього дихання й зниження втоми на тлі типового навчально-тренувального тижня [1]. К. Пронтенко, М. Холодняк, Ю. Михальчук і Р. Михальчук показали на вибірці здобувачів вищої освіти, що включення структурованих дихальних модулів у заняття фізичного виховання покращує функціональні показники та суб'єктивне самопочуття [2]. А. Литвиненко описав позитивну дію діафрагмального патерну та ритмізації дихання на стійкість до гіпоксії й самоконтроль під час інтервальних навантажень у молоді [3]. Колектив авторів, що впроваджував дихальну гімнастику на футбольних секціях, зафіксував збільшення ЖЄЛ, екскурсії грудної клітки та поліпшення силових індексів у груп, які систематично виконували дихальні вправи на тренуваннях, порівняно зі звичайним режимом занять футболом.

Результати дослідження. Зведено, що дихальна гімнастика у молодих футболістів асоціюється з помірним приростом ЖЄЛ (у межах сотень мілілітрів за цикл занять) і збільшенням екскурсії грудної клітки; це поєднується зі зниженням ЧСС спокою та кращими функціональними індексами наприкінці періоду.

Навчальні секції, де вправи впроваджувалися системно, демонстрували не лише вентиляційні зрушення, а й підвищення силових індексів відносно маси тіла та покращення суб'єктивного самопочуття.

У студентських курсах фізичного виховання додавання коротких дихальних блоків у розминку й заминку давало кумулятивний ефект: зростали толерантність до гіпоксії (Штанге, Генчі) та відновлюваність між серіями рухових завдань [2][3].

Висновки.

1. Дихальна гімнастика — доцільний інструмент для студентів-футболістів: вона підсилює аеробні можливості без збільшення «ударного» обсягу тренувань, підвищує ефективність вентиляції та сприяє економізації серцевої діяльності. Узгоджені польові спостереження у футбольних секціях показують приріст ЖЄЛ, більшу екскурсію грудної клітки та помірне зниження ЧСС спокою на виході з циклу занять.

2. Для освітнього середовища ЗВО оптимальна модель інтеграції — короткі, але регулярні модулі: 5–8 хв діафрагмального дихання з подовженим видихом у розминці; 2–3 хв ритмізованого дихання 4–2–6–2 у паузах між серіями вправ; 3–5 хв «відновлювального» дихання наприкінці заняття. Такий формат дає стабільний кумулятивний ефект у межах навчального семестру [2].

3. Контроль ефективності варто будувати на простих валідних метриках: ЖЄЛ, екскурсія грудної клітки, ЧСС спокою, тести Штанге/Генчі, індекс Робінсона, а також короткі анкети самопочуття й відновлення; це мінімально навантажує навчальний процес і водночас дає тренеру/викладачу зворотний зв'язок для корекції навантажень.

4. Зміни функціональних показників мають безпосередній ігровий сенс: нижчий ЧСС спокою та краща толерантність до гіпоксії пов'язані зі стійкістю до спаду

швидкісно-силової роботи у другому таймі та швидшим відновленням між спринтами, що підвищує стабільність техніко-тактичних дій на тлі втоми.

Література

1. Захарова І. Ю. Застосування дихальних вправ для покращення здоров'я студентів з захворюваннями органів дихання. Вісник Національного технічного університету України «КПІ». 2020. № 4. С. 112–118.
2. Пронтенко К. В., Холодняк М. Ю., Михальчук Ю. Р., Михальчук Р. В. Застосування дихальних вправ на заняттях з фізичного виховання для покращення функціонального стану та здоров'я здобувачів вищої освіти. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація. 2025. № 1. С. 78–84.
3. Литвиненко А. М. Дихальні вправи східних єдиноборств в системі фізичного виховання студентів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2020. № 1. С. 54–58.
4. Гарлінська А. М., Мусійовський М. В., Костюк А. І., Рибак А. В. Вплив дихальної гімнастики на функціональний стан футболістів. У зб.: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (Житомир). 2023. С. 14–16.
5. Карпюк І. Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 11. С. 33–40.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

(Станчевський М.М., вчитель фізичної культури, вища категорія, старший вчитель)

Бердянський ЗЗСО №1, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Реалізація концепції Нової української школи (НУШ) вимагає кардинального переосмислення змісту, форм та методів навчальної діяльності, зокрема й у галузі фізичного виховання. Традиційна знаннєво-дисциплінарна модель уроку фізичної культури, орієнтована на нормативне виконання вправ та розвиток фізичних якостей, не відповідає сучасним вимогам компетентнісного, особистісно зорієнтованого та інклюзивного підходу. НУШ акцентує на формуванні ключових компетентностей, здоров'язберігаючої грамотності, соціалізації та розвитку особистісного потенціалу кожної дитини. У цьому контексті пошук та теоретичне обґрунтування інноваційних педагогічних підходів до побудови уроку фізичної культури стає надзвичайно актуальним завданням. Це стосується не лише використання новітніх технологій, але й фундаментальної зміни філософії заняття: переходу від інструкції до фасилітації, від уніфікації до диференціації, від

оцінювання результатів до оцінювання прогресу. Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації теоретичних основ та практичних моделей інновацій, що дозволять трансформувати урок фізичної культури в освітній простір, який справді відповідає цінностям та вимогам НУШ.

Мета роботи: провести теоретичний аналіз та синтез сучасних інноваційних підходів до проектування та проведення уроків фізичної культури в умовах Нової української школи, визначивши їх теоретичні засади та практичну спрямованість.

Методика дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних методів: системний аналіз нормативних документів НУШ, науково-педагогічної літератури та методичних розробок; порівняльно-логічний метод для виявлення суттєвих ознак інноваційних підходів у протиставленні традиційній практиці; метод теоретичного моделювання для побудови уявлення про структуру інноваційного уроку; метод узагальнення для формулювання основних принципів та напрямів інноваційної діяльності вчителя фізичної культури.

Ступінь дослідження проблеми. Питання модернізації фізичного виховання в загальноосвітній школі є предметом наукового інтересу багатьох українських учених. Перш за все, слід зазначити, що проблема вже вийшла за рамки загальних теоретичних дискусій про необхідність змін. Науковці та практики сконцентровані на розробці конкретних технологій та методик, що підтверджується характером публікацій. Праця О. Несен та І. Волкової [5] є системним навчально-методичним посібником, що свідчить про спробу узагальнити та класифікувати різноманітні засоби організації рухової активності саме в умовах НУШ. Це вказує на перехід від концептуальних засад до етапу технологізації.

Дослідження Л.В. Красюк, В.В. Дорошенка та А.О. Кузнєцова [3] демонструє глибоку спеціалізацію та зв'язок із ключовими пріоритетами НУШ, зосереджуючись на здоров'язбережувальних технологіях для молодших школярів. Аналогічно, робота Т.П. Кравченко, О.І. Шапран та В.В. Гуральчук [2] заглиблюється в мотиваційний аспект, що є центральним для особистісно зорієнтованого підходу. Це свідчить про диференціацію наукового знання: дослідники деталізують окремі складові інноваційного уроку (здоров'язбереження, мотивація), що є ознакою зрілості наукового напрямку.

Оглядова стаття О. Хуртенко та С. Дмитренко [6] надає ширший погляд на спектр інноваційних педагогічних технологій загалом, що вказує на наявність багатства вибору та потребу в їх систематизації для вчителів. Практико-орієнтований посібник О.А. Качан та О.В. Отравенко [1] підкреслює спрямованість досліджень на безпосереднє впровадження, пропонуючи конкретні рішення для створення привабливого освітнього продукту («цікава фізкультура»).

Важливим напрямком, який підтверджує тренд на глибоку технологізацію, є дослідження В.Л. Самойленка та ін. [4] щодо мультимедійних систем як засобів інтерактивного навчання. Ця робота фокусується на високотехнологічному інструментарії, що виводить інновації за межі організаційно-методичних змін до рівня цифрової трансформації самого навчального середовища. Це вказує на розвиток

напряму, що інтегрує фізичну культуру з інформаційно-комунікаційними технологіями (ІКТ).

Проте, незважаючи на значний прогрес, аналіз наведених джерел також дозволяє виявити певні лакуни, що формують простір для подальшого дослідження. Більшість робіт мають технологічно-методичний характер, описуючи *що та як* робити. При цьому менша увага приділяється глибокому теоретико-методологічному обґрунтуванню цих інновацій, їх місцю в загальній психологічній теорії навчання, механізмах впливу на формування компетентностей. Крім того, бракує порівняльних досліджень ефективності різних інноваційних моделей, їх впливу на конкретні освітні результати поза межами рухової активності (наприклад, на когнітивні функції, соціалізацію, емоційний інтелект). Залишається також недостатньо розкритою проблема підготовки та перепідготовки вчительських кадрів для реалізації цих підходів, особливо щодо подолання психологічних бар'єрів та стереотипів професійної діяльності.

Таким чином, ступінь досліджуваності проблеми можна охарактеризувати як перехід від етапу концептуалізації та окремих розробок до етапу систематизації, технологізації та поглибленого вивчення окремих аспектів. Наукова спільнота накопичила значний масив конкретних пропозицій та методик, що створює міцну основу для подальших досліджень, які мають бути спрямовані на інтеграцію, оцінку ефективності та розробку механізмів масштабної імплементації інновацій в реальну педагогічну практику.

Проте аналіз наукових праць свідчить, що переважна більшість досліджень мають фрагментарний характер, описуючи окремі методики чи технології. Бракують комплексні теоретичні роботи, які б системно розглядали спектр інноваційних підходів саме через призму ключових принципів НУШ (компетентнісний, діяльнісний, інклюзивний, особистісно зорієнтований підходи) та пропонували цілісну модель трансформації уроку. Мало вивчено питання психолого-педагогічного супроводу інновацій, подолання стереотипів у професійній свідомості вчителів та оцінювання ефективності інноваційних уроків з точки зору досягнення нових освітніх результатів. Ця теоретична лакуна зумовлює актуальність даного дослідження.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз дозволив виявити та систематизувати ключові інноваційні підходи до проведення уроків фізичної культури в НУШ, які мають чіткі теоретичні засади та практичну реалізацію. Першим є перехід від предметно-змістового до компетентнісного підходу, де метою стає не лише розвиток фізичних якостей, а формування рухової, здоров'язберігаючої, соціальної та громадянської компетентностей через фізичну активність. Це реалізується через включення в урок проектної діяльності, ситуаційних завдань та рефлексії. Другим підходом виступає диференціація та персоналізація навчання, що передбачає створення на уроці різних за рівнем складності рухових завдань, вибір видів активності за інтересами учнів та індивідуальну оцінку прогресу, а не порівняння з нормативом. Третій підхід – це інтеграція, яка проявляється у поєднанні фізичної активності з

іншими навчальними предметами (наприклад, математикою через рахунок і стрибки, географією через «подорожі» станціями), а також у включенні до уроку елементів інших рухових культур (танці, єдиноборства, фітнес). Четвертий ключовий підхід – технологізація, що включає використання цифрових інструментів (фітнес-трекери, інтерактивні панелі, мобільні додатки для ведення щоденника рухової активності) та сучасного обладнання. Центральним об'єднуючим принципом усіх цих підходів є зміна ролі вчителя з інструктора на фасилітатора, організатора навчально-дослідницького середовища, що мотивує, консультує та підтримує кожного учня.

Висновки. Інноваційні підходи до уроку фізичної культури в НУШ є не сумою окремих технічних нововведень, а цілісною системою, що базується на зміні освітньої парадигми: від навчання рухам до виховання особистості через рух.

Основними векторами інновацій виступають: орієнтація на формування ключових компетентностей, диференціація та персоналізація навчального процесу, інтеграція змісту та технологій, зміна педагогічної позиції вчителя.

Успішна реалізація цих підходів вимагає від вчителя не лише оволодіння новими методиками, але й розвитку власної інноваційної компетентності, гнучкості мислення, готовності до експерименту та рефлексії.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку конкретних методичних інструментів, критеріїв оцінювання ефективності інноваційних уроків та моделей підвищення кваліфікації педагогічних працівників у цьому напрямку.

Література

1. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
2. Кравченко Т. П., Шапран О. І., Гуральчук В. В. Шляхи підвищення мотивації дітей до рухової активності у процесі формування особистої фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17363110>
3. Красюк Л. В., Дорошенко В. В., Кузнєцов А. О. Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберезувальних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів у парадигмі Нової української школи. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). 2025. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1281>
4. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання фізичної культури / В. Л. Самойленко та ін. *Наукові записки*. 2025. № 159. С. 112–119. URL: <https://doi.org/10.31392/nz-udu-159.2025.11>
5. Несен О., Волкова І. Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ : навч.-метод. посіб. / Харків.

нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 201 с. : іл., табл.

6. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. Т. 19, № (38). С. 132. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

(Супрунович Т.Г., здобувачка II (магістерського) рівня вищої освіти, Самойленко В.Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Сфера фізичної культури і спорту в Україні зазнає суттєвої трансформації, що зумовлено як світовими тенденціями (комерціалізація спорту, розвиток wellness-індустрії, посилення уваги до інклюзивності та адаптивної фізичної культури), так і внутрішніми суспільними викликами (потреба у реабілітації населення, формуванні здорового способу життя, патріотичному вихованні через спорт). Ці зміни висувають принципово нові вимоги до професійної компетентності майбутніх фахівців, виходять за рамки традиційних знань з теорії та методики. Поняття професійної готовності сьогодні охоплює не лише сукупність знань, умінь і навичок, а й комплекс особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, здатність до інноваційної діяльності, рефлексії та постійного самонавчання. Теоретичне осмислення структури та змісту цієї готовності, виявлення суперечностей між сучасними вимогами ринку праці та змістом існуючих освітніх програм є критично важливим для модернізації фахової освіти, підвищення якої підготовки випускників та, як наслідок, для розвитку всієї галузі в цілому.

Мета роботи: провести теоретичний аналіз та концептуалізацію структури професійної готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту, визначити її сутнісні компоненти в контексті сучасних суспільних запитів та тенденцій розвитку галузі.

Методика дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів: системний аналіз наукової, педагогічної та нормативно-правової літератури; порівняльно-історичний метод для виявлення еволюції вимог до фахівця; теоретичне моделювання для побудови структурно-компонентної моделі професійної готовності;

метод логічного узагальнення для формулювання висновків та практичних рекомендацій щодо оптимізації освітнього процесу.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема професійної підготовки та готовності фахівців фізичної культури і спорту є предметом наукового інтересу багатьох вітчизняних учених [1, 2, 10].

Основою роботи слугував системний теоретичний аналіз монографій та наукових статей зазначених авторів. Методологічною базою виступили фундаментальні праці В.Г. Ареф'єва та І.О. Іванова, які розкривають загальні теоретико-методичні основи підготовки фахівців, формуючи концептуальний каркас дослідження [1, 6]. З допомогою порівняльно-логічного методу було проведено аналіз наукових позицій різних авторів щодо ключових категорій. Зокрема, праці Т.С. Єрмакової [4] (компетентнісний підхід), Г.М. Бевз [2] (особливості підготовки в магістратурі), О.П. Жули [5] (педагогічні умови) та В.О. Кашуби та Н.М. Гончарової [7] (специфіка нових спеціальностей, таких як фізична терапія) дозволили виявити спільні тенденції та специфіку формування професійної компетентності на різних рівнях освіти.

Метод синтезу дав можливість інтегрувати різні аспекти, розглянуті окремими авторами, у єдину цілісну модель професійної готовності. Зокрема, праця І.Ю. Дорошенко [3] надала глибину для аналізу психологічного компонента цієї готовності, тоді як дослідження О.А. Коваленко [8] дозволило обґрунтувати роль педагогічної практики як критичного чинника формування діяльнісного компоненту. Метод теоретичного моделювання був застосований для побудови структурованого уявлення про компоненти професійної готовності на основі узагальненого аналізу. Для цього також були враховані ідеї Г.Д. Кондрацької [9] щодо необхідності інноваційних підходів, що дозволило включити до моделі адаптаційні та рефлексивні якості. Остаточні висновки були сформульовані з використанням методу логічного узагальнення, що дало змогу перейти від аналізу окремих досліджень до формулювання загальних теоретичних положень щодо сутності, структури та сучасних вимог до професійної готовності випускників галузі фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. На основі синтезу наукових джерел запропоновано розширену структуру професійної готовності майбутнього фахівця сфери ФКіС, що виходить за межі традиційної трикомпонентної моделі (знання, вміння, навички).

Системний теоретичний аналіз дозволив виявити, що професійна готовність майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту є складним інтегрованим утворенням, яке слід розглядати через сукупність чотирьох взаємозалежних компонентів. Це, перш за все, мотиваційно-ціннісна основа, що включає особисту фізичну культуру, здоров'язберігаючу свідомість та професійну етику. Другим критично важливим компонентом виступає розширений когнітивний фундамент, який крім класичних дисциплін має охоплювати знання з менеджменту, маркетингу, основ права та роботи з інклюзивними групами. Третій компонент — операційно-діяльнісний — полягає у формуванні практичних умінь проектувати, організовувати та проводити діяльність, використовуючи сучасні технології та комунікативні навички. Нарешті,

четвертим є рефлексивно-адаптаційний компонент, що забезпечує здатність до самоаналізу, постійного навчання та гнучкого реагування на зміни в професійному середовищі. Аналіз також показав, що ідеал сучасного фахівця трансформувався від вузькопрофільного педагога або тренера до універсального модератора здорового способу життя, здатного реалізовувати поліфункціональну діяльність. При цьому виявлено суттєву суперечність між цими новими вимогами та переважно консервативною, знаннєво-орієнтованою парадигмою існуючої фахової освіти, яка недостатньо розвиває критично важливі практичні та особистісні якості майбутніх випускників.

Можна зазначити, що сучасна професійна діяльність у сфері ФКіС є поліфункціональною. Фахівець повинен бути готовим виконувати не лише безпосередньо педагогічні або тренерські функції, але й організаційно-управлінські, методичні, консультаційні та соціально-проектні.

Таким чином визначено ключову суперечність між динамічним розвитком галузі, що потребує гнучких, інноваційно мислячих фахівців, і переважно консервативною, знаннєво-орієнтованою системою фахової освіти, яка недостатньо розвиває практичні та особистісні компоненти готовності.

Висновки. Професійна готовність майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту є комплексним, багатокомпонентним утворенням, що інтегрує мотиваційно-ціннісні, когнітивні, операційні та рефлексивно-адаптаційні якості особистості. Сучасний соціальний заказ вимагає переходу від моделі вузькоспеціалізованого «вчителя-тренера» до моделі універсального фахівця-модератора здорового способу життя, здатного працювати в різноманітних сегментах ринку (освіта, спорт, фітнес, реабілітація, менеджмент). Для підвищення рівня готовності випускників необхідна реорієнтація освітніх програм на розвиток практико-орієнтованих та особистісних компонентів: впровадження проєктних методів навчання, розширення психолого-педагогічного та комунікативного практикуму, активізації студентської наукової та громадської діяльності, тіснішої інтеграції з потенційними роботодавцями.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку конкретних педагогічних технологій, критеріїв оцінювання та інструментів моніторингу формування кожної з визначених компонент професійної готовності в умовах конкретних закладів вищої освіти.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Теоретичні і методичні основи підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 320 с.
2. Бевз Г. М. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах магістратури. Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 1 (168). С. 78–85.

3. Дорошенко І. Ю. Психологічна готовність випускників до тренерської діяльності в сучасних умовах. Теорія та методика фізичного виховання. 2025. № 1. С. 31–39.

4. Єрмакова Т. С. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців сфери фізичної культури і спорту : монографія. Київ : НУФВСУ, 2023. 180 с.

5. Жула О. П. Педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 3 (170). С. 112–119.

6. Іванов О. П. Формування професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту : монографія. Харків : ХДАФК, 2022. 245 с.

7. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Професійна підготовка фахівців з фізичної терапії та ерготерапії в умовах євроінтеграції : монографія. Київ : НУФВСУ, 2024. 290 с.

8. Коваленко О. А. Педагогічна практика як чинник формування професійної готовності студентів спеціальності 014.11. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 5. С. 67–74.

9. Кондрацька Г. Д. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8 (30). С. 201–211.

Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту в умовах Болонського процесу та євроінтеграції. Київ : Олімпійська література, 2024. 295

РОЗДІЛ IV.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

ГУМАНІСТИЧНИЙ ВИМІР ВІТЧИЗНЯНОЇ МОДЕЛІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

(Даниско О. В., д-р пед. наук, професор)

**Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна**

Актуальність теми. Сучасні умови життєдіяльності українського суспільства, пов'язані з повномасштабною війною, зумовлюють зростання потреби у відновленні функціональних можливостей та соціальної реінтеграції військовослужбовців і цивільних осіб, які переживають травматичний досвід. Бойові дії, вимушене переміщення населення, втрата близьких, наслідки обстрілів, енергетичні кризові явища та соціальна дезадаптація формують комплекс екстремальних чинників, що становлять серйозний виклик для систем охорони здоров'я, освіти й соціального захисту населення. За таких обставин реабілітація набуває статусу не лише медичного, а й соціально-гуманітарного пріоритету державної політики, спрямованої на відновлення фізичного, психічного та соціального благополуччя громадян.

Гуманістичний вимір вітчизняної моделі фізкультурно-спортивної реабілітації полягає у визнанні цінності кожної особистості, її права на повноцінне життя, гідність, самореалізацію та інтеграцію в суспільство незалежно від фізичних чи психологічних порушень. Саме людиноцентричний підхід стає провідною парадигмою в сучасній реабілітаційній практиці, що доповнюється соціально-психологічною підтримкою, освітніми та культурними ресурсами, духовними й моральними орієнтирами.

У воєнний період зростає потреба в створенні комплексної національної моделі саме фізкультурно-спортивної реабілітації, що базується на синергії гуманістичних цінностей, сучасних технологій фізичного відновлення, психотерапевтичних і соціально-педагогічних методів військовослужбовців та членів їхніх родин. Такий підхід сприяє не лише відновленню функціональних можливостей зазначеної категорії осіб, а й її особистісному зростанню, психологічній стійкості, відчуттю сенсу життя й приналежності до спільноти.

Отже, вивчення гуманістичного виміру фізкультурно-спортивної реабілітації в умовах війни є надзвичайно актуальним, оскільки розв'язання цього пріоритетного завдання визначає стратегічні орієнтири розвитку системи реабілітації в Україні, сприяє формуванню національної політики турботи про кожного громадянина як найвищої соціальної цінності, а також виявленню ключових викликів і перспектив для її подальшого розвитку.

Мета роботи полягає у визначенні сутності і гуманістичного змісту вітчизняної моделі фізкультурно-спортивної реабілітації населення в умовах війни, з'ясуванні її особливостей, складників та потенціалу у відновленні фізичного, психічного й соціального благополуччя громадян.

Методика дослідження. Для досягнення мети використано *теоретичний аналіз і синтез* (узагальнення наукових підходів до проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації, визначення гуманістичних засад сучасних реабілітаційних моделей); *контент-аналіз нормативно-правових документів* (оцінка державної політики та стратегій у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні); *системно-структурний аналіз* (виокремлення основних рівнів і складників національної моделі реабілітації – адаптивна фізична культура, адаптивна реабілітація, адаптивний спорт); *узагальнення практичного досвіду* (аналіз діяльності державних, громадських і волонтерських ініціатив); *порівняльно-аналітичний метод* (зіставлення світових і українських практик фізкультурно-спортивної реабілітації, виявлення спільних і відмінних рис).

Результати дослідження. Фізкультурно-спортивна реабілітація розглядається як цілісна, науково та методично обґрунтована система заходів, провідним засобом якої є спеціально дібрані фізичні вправи та види адаптивного спорту, спрямовані на відновлення, підтримку або компенсацію порушених функціональних можливостей організму людини [1; 2; 3]. Основний вектор цієї системи полягає у цілеспрямованому впливі на процеси відновлення психоемоційного та функціонального стану особистості. Реалізація реабілітаційних заходів забезпечується через систематичні дозовані заняття фізичною культурою і спортом, а кінцевим результатом є комплексне покращення фізичного, психічного та соціального благополуччя та відновлення працездатності громадян.

Український досвід, що формується в умовах воєнного стану, набуває виразного гуманістичного виміру, оскільки фізкультурно-спортивна реабілітація постає в якості ефективного психофізіологічного інструменту компенсації наслідків війни, зниження стресу, підвищення якості життя та формування відчуття належності до спільноти. Зокрема, вона спрямована на відновлення осіб із функціональними порушеннями, посттравматичними стресовими розладами, акубаротравмами та іншими формами травматизації, що потребують комплексного підходу до відновлення цілісного стану здоров'я. Цей багатогранний підхід надає українській моделі особливої цінності.

В Україні розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту регулюється на державному рівні. Міністерство молоді та спорту України, Фонд соціального захисту інвалідів через систему «Інваспорт» проводять заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації різних вразливих категорій осіб. Водночас, Міністерство охорони здоров'я України ініціювало створення семи клінічних мультидисциплінарних реабілітаційних центрів, діяльність яких базується на Національній стратегії створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року та координується Міністерством у справах ветеранів України (Мінветеранів) [2].

Українська модель фізкультурно-спортивної реабілітації є гібридною, оскільки інтегрує державні стратегічні ініціативи з динамічною діяльністю громадських організацій з метою забезпечення для різних категорій населення, у тому числі ветеранів та членів їхніх родин, активного способу життя, відновлення втрачених рухових функцій, подолання посттравматичного стресового розладу та реінтеграції в суспільство.

Аналіз нормативних документів [1; 2; 3] засвідчує, що вітчизняна модель фізкультурно-спортивної реабілітації має три рівні реалізації: адаптивну фізичну культуру (відновлення базового стану, покращення мобільності, підвищення рухової активності, загального оздоровлення організму), адаптивну фізичну реабілітацію (корекцію рухових порушень, формування компенсаторних функцій організму) та адаптивний спорт (для самореалізації та соціалізації). Крім того, українська модель має сильний соціальний та психологічний складник і фокусується не лише на відновленні функцій, а й на соціальній інтеграції, подоланні психологічних травм та створенні спільнот. Особливе значення мають інклюзивні та соціально орієнтовані програми, що охоплюють військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей, підлітків і цивільних, які постраждали від війни. Вони реалізуються на засадах партнерства між фахівцями фізичної терапії, психологами, педагогами, волонтерами та громадами. Так, національний реабілітаційний центр Unbroken у Львові є прикладом комплексного підходу, що надає широкий спектр послуг: лікування, протезування, фізична та психологічна реабілітація, а також соціальна реінтеграція. Інструментом децентралізації реабілітації є конкурс «Час діяти, Нестримні», в рамках якого у 2025 році було відібрано 20 ініціатив, що дозволить створити нові адаптивні спортивні клуби у громадах по всій Україні. Ці проєкти є важливим механізмом реінтеграції та зміцнення без бар'єрного середовища на локальному рівні, що об'єднує зусилля влади, бізнесу та громадських організацій. У свою чергу, Фонд «Повернись живим» активно популяризує адаптивний спорт для ветеранів як простору, де панують єдність, взаємодопомога та відчуття належності до спільноти, що є ключовим для якісного відновлення, оскільки допомагає подолати соціальні бар'єри та стигматизацію учасників бойових дій. Такий глибоко гуманістичний підхід може стати прикладом для інших країн.

Порівняльний аналіз вітчизняного [1; 2; 3] та зарубіжного досвіду [4; 5; 6] фізкультурно-спортивної реабілітації дозволив узагальнити та систематизувати спільні й відмінні риси у підходах щодо її організації, що представлені в Таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняння світового та українського підходів
щодо організації фізкультурно-спортивної реабілітації**

Параметр	Світовий підхід	Український підхід
Філософія	Відновлення функцій для повернення до звичного рівня з фокусом на спортивних досягненнях	Відновлення фізичних та психологічних функцій, соціальна реадаптація та реінтеграція.
Стейкхолдери	Приватні клініки, комерційні реабілітаційні центри, спортивні федерації.	Державні інституції (МОЗ, Мінмолодьспорт, Мінветерані та ін.), благодійні фонди, громадські організації, локальні ініціативи.
Фокус	Переважно професійні спортсмени, клінічна реабілітація.	Масова аудиторія (військові та цивільні), реабілітація та соціалізація.
Методологія	Біомедичний підхід; персоналізовані програми відновлення з використанням технологій моніторингу.	Інтеграція медичних, психолого-педагогічних і соціальних підходів; орієнтація на гуманістичні цінності.
Інновації	Використання цифрових платформ, біосенсів, віртуальної реальності, роботизованих систем, ШІ, 3D-друку, біомеханічного аналізу рухів.	Запровадження елементів цифрової реабілітації, VR-тренажерів, кінезіотерапії, сенсорних та арттерапевтичних практик.
Підготовка кадрів	Спеціалізовані університетські програми з фізичної терапії та спортивної медицини; міжнародна сертифікація.	Розвиток освітніх програм з фізичної терапії, ерготерапії, психології, соціальної роботи; акцент на гуманістичних компетентностях.
Результати	Високий рівень функціонального відновлення та повернення.	Позитивна динаміка у фізичній та психоемоційній реабілітації, формування стійкості та соціальної активності.
Виклики та перспективи	Залежність від фінансових ресурсів; комерціалізація процесів.	Необхідність розбудови національної мережі реабілітаційних центрів, кадрової підтримки та інноваційної інфраструктури.

Отже, на відміну від суто біомедичних або комерціалізованих моделей, гуманістична парадигма української фізкультурно-спортивної реабілітації передбачає міждисциплінарний підхід, де фізична культура та спорт використовується як засіб розвитку життєстійкості, внутрішньої мотивації, оптимізму й соціальної активності. Заняття фізичними вправами, адаптивний спорт, арт- і кінезіотерапія, групові тренування та спортивні змагання набувають не лише відновлювальної, а й комунікативної та соціалізуючої функції.

Висновки. Таким чином, гуманістичний вимір сучасної української моделі фізкультурно-спортивної реабілітації визначається її людиноцентрованістю, відкритістю, етичністю та орієнтацією на відновлення цілісності особистості. Вітчизняна модель фізкультурно-спортивної реабілітації населення, особливо ветеранів війни та членів їхніх родин, є комплексною системою, спрямованою на фізичне, психологічне та соціальне відновлення в умовах повномасштабної російської агресії. Вона перетворює фізичну культуру з інструменту тренування тіла на засіб зміцнення фізичного здоров'я, подолання психологічних травм, формування нової культури солідарності, стійкості та національної єдності.

Література

1. Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни : Постанова Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 р. № 1188. *Офіційний вісник України*. 2021. № 94. Ст. 5830. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-п#Text> (дата звернення: 27.10.2025).
2. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 6 жовтня 2005 р. № 2961-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 2–3. Ст. 36. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 27.10.2025).
4. Dhillon, H., Dhillon, S., & Dhillon, M. S. Current concepts in sports injury rehabilitation. *Indian Journal of Orthopaedics*. 2017. № 51(5). Pp. 529–536. DOI: <https://doi.org/10.4103/ortho.IJOrtho.226.17>
5. Kamenecka-Usova M., Tkalych M. Resilience through sports: Ukraine and Latvia confront geopolitical challenges. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. № 7. P. 1563761. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1563761>
6. Yu H., Randhawa K., & Côté P. The effectiveness of physical agents for lower-limb soft tissue injuries: A systematic review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2016. № 46(7). Pp. 523–554. DOI: <https://doi.org/10.2519/jospt.2016.6521>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ В. КОЗЯВКІНА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

(Сіріченко В.О. здобувачка І рівня вищої освіти, Самойленко І.О., старша викладачка кафедри прикладної психології та логопедії)
Бердянський державний педагогічний університет,
м. Запоріжжя, Україна

Актуальність. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) — це складне порушення рухових функцій, спричинене ураженням головного мозку в ранньому віці. Проблема ефективної фізичної реабілітації дітей із ДЦП залишається надзвичайно актуальною, оскільки відсутність своєчасного та системного втручання може призводити до формування стійких функціональних дефіцитів і вторинних деформацій опорно-рухового апарату. Це порушення є однією з найпоширеніших причин дитячої інвалідності у світі, а її наслідки впливають на всі сфери життя дитини: моторну, сенсорну, когнітивну, мовленнєву та емоційно-вольову. Актуальність проблеми зумовлена не лише медичним, а й соціально-педагогічним значенням, адже своєчасна і якісна реабілітація визначає можливість інтеграції дитини в освітній простір та суспільне життя.

Сучасна концепція допомоги дітям з ДЦП базується на комплексному підході, де ключову роль відіграє фізична реабілітація. Вона спрямована на відновлення або компенсацію втрачених функцій, розвиток рухових навичок, формування адекватних рухових стереотипів. Одним із провідних сучасних напрямів фізичної реабілітації є система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації (СІНР), розроблена українським науковцем, професором Володимиром Іллічем Козявкіним. Методика отримала міжнародне визнання та впроваджена у багатьох країнах світу, зокрема в Німеччині, Канаді, Саудівській Аравії, ОАЕ. Її ефективність підтверджена клінічними та педагогічними спостереженнями, що свідчать про покращення рухових, мовленнєвих і когнітивних показників у дітей різного віку.

Сучасні українські науковці підтверджують високу ефективність цієї методики. Зокрема, питання реабілітації дітей із ДЦП у своїх дослідженнях розкривають О. Качмар, А. Кушнір, І. Мисула, Б. Федьчишин, М. Гасюк, Т. Волошин, В. Жамардій, В. Горошко, А. Чемерис та інші. У працях цих авторів висвітлюється доцільність комплексного та мультидисциплінарного підходу, що поєднує фізичну терапію, логопедію, психологічну підтримку та педагогічні технології. Саме такий підхід лежить в основі методу Козявкіна, що дозволяє досягати стійких позитивних результатів у розвитку моторики, координації та мовлення у дітей із ДЦП.

У дошкільному віці, коли нервова система зберігає високу пластичність і здатність до компенсації, застосування методики В. Козявкіна має особливе значення. Саме в цей період формується базис рухових і психічних функцій, які забезпечують подальший розвиток дитини. Поєднання фізіологічних і педагогічних підходів у системі

Козьявкіна створює сприятливі умови для цілісного розвитку дитини з порушеннями руху.

Метою роботи - є теоретичне обґрунтування можливостей і значення методики В. Козьявкіна в системі фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з церебральним паралічем та визначити перспективи її використання в освітньо-корекційному просторі.

Методика дослідження. Дослідження ґрунтується на теоретико-аналітичному вивченні наукових джерел з дитячої неврології, реабілітології, фізичної терапії та спеціальної педагогіки. Здійснено аналіз методологічних засад системи В. Козьявкіна, її порівняння з іншими світовими підходами (метод Бобат, Войта, Пето). Використано методи систематизації, узагальнення та контент-аналізу наукових праць, присвячених питанням інтеграції медичних і педагогічних засобів у реабілітаційному процесі дітей з ДЦП.

Методика В. Козьявкіна має комплексний характер і включає біомеханічну корекцію хребта та великих суглобів, спеціальний масаж, лікувальну гімнастику, рефлексотерапію, аплікації біологічно активних речовин, елементи роботизованої кінезіотерапії. Вона спрямована на нормалізацію м'язового тону, поліпшення мікроциркуляції, активацію пропріоцептивних механізмів і стимулювання рухової активності. Головним принципом є створення нового функціонального стану організму, у якому активізуються резервні можливості нервової системи.

Для дітей дошкільного віку методика адаптується з урахуванням їхніх вікових та психологічних особливостей. Заняття проводяться у формі гри, із залученням батьків, логопедів і педагогів. Такий підхід забезпечує емоційно позитивне ставлення дитини до процесу, підвищує її мотивацію до рухової активності, сприяє розвитку комунікативних навичок і соціалізації.

Основні положення системи В. Козьявкіна базуються на ідеї пластичності центральної нервової системи, тобто її здатності до перебудови функціональних зв'язків у відповідь на зовнішні стимули. Внаслідок біомеханічної корекції і спеціальних вправ відбувається активація сенсорних аферентів, що стимулює моторні зони кори головного мозку. Це сприяє формуванню нових нейронних зв'язків і, відповідно, удосконаленню рухових функцій.

Важливою складовою є принцип інтеграції — об'єднання медичних, фізичних і педагогічних методів у єдину систему. Реабілітаційний процес виходить за межі традиційного медичного підходу, набуваючи ознак освітньо-розвиткового. Дитина не просто відновлює рухи, а вчиться контролювати їх, координувати з мовленням і пізнавальною діяльністю. Це відповідає сучасним концепціям мультидисциплінарного підходу у спеціальній освіті, де фізична реабілітація стає частиною цілісного розвитку дитини.

Ефективність системи Козьявкіна підтверджується численними клінічними спостереженнями. За даними українських і зарубіжних фахівців, після проходження курсу відзначається зменшення м'язової спастичності, поліпшення рухливості у суглобах, збільшення обсягу активних рухів, розвиток рівноваги й координації. Діти

легше набувають навичок самообслуговування, виявляють більшу зацікавленість у взаємодії з дорослими та однолітками. На цьому тлі відзначається покращення мовленнєвих показників — активізується дихання, покращується артикуляційна моторика, зростає мовленнєва ініціативність.

Психологічний аспект методики також має важливе значення. Дошкільники з ДЦП часто стикаються з відчуттям невпевненості, страхом руху, зниженням мотивації. Ігрова форма занять, позитивна атмосфера, підтримка дорослого формують відчуття успіху та підвищують самооцінку дитини. Таким чином, фізична реабілітація у системі Козьявкіна виконує не лише лікувальну, а й психолого-педагогічну функцію.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел дозволяє виділити комплексні ефекти застосування методики В. Козьявкіна у фізичній реабілітації дітей дошкільного віку з церебральним паралічем. За даними українських досліджень, зокрема О. Качмаря (2023) та І. Мисули (2022), системне використання курсу інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації (СІНР) сприяє покращенню контролю м'язового тону, підвищенню рухової активності та розвитку дрібної моторики у дітей із різними формами ДЦП. Дослідники зазначають, що завдяки комплексному поєднанню мануальної терапії, лікувальної гімнастики та сенсомоторного тренінгу створюються умови для більшої довільної координації рухів, формування базових рухових стереотипів та стимуляції сенсомоторних зв'язків у корі головного мозку.

Особливу увагу приділено розвитку дрібної моторики та координації очей і рук, які, за даними І. Мисули (2022), поліпшуються при регулярному застосуванні СІНР у поєднанні з вправами на сенсомоторну інтеграцію. Ці зміни безпосередньо впливають на можливості дітей щодо виконання повсякденних завдань та підготовку до навчальної діяльності, адже розвиток моторики корелює з покращенням концентрації уваги та підготовкою мовленнєвих функцій. Аналогічні висновки роблять М. Гасюк (2024) та А. Кушнір (2021), підкреслюючи, що інтенсивне застосування методики дозволяє підвищити самостійність дітей у побутових і ігрових ситуаціях та поліпшити їхню участь у соціально-комунікативних взаємодіях.

Порівняльний аналіз літератури вказує, що методика Козьявкіна має переваги над стандартними програмами лікувальної фізкультури та фізіотерапії завдяки комплексному впливу на м'язовий тонус, сенсомоторну інтеграцію та психоемоційний стан дитини. Як зазначають Rosenbaum та співавт. (2020), інтеграція сенсомоторних вправ і терапевтичного впливу на рухові стереотипи є ключовим чинником успішності реабілітаційного процесу, а застосування системи СІНР дозволяє досягти більш стабільного й тривалого ефекту порівняно з ізольованими фізичними вправами. Узагальнення українських і міжнародних джерел демонструє, що системне впровадження методики забезпечує позитивні зміни у фізичній, когнітивній та соціально-емоційній сферах розвитку дітей дошкільного віку з ДЦП, що підтверджує її наукову і практичну значущість для раннього втручання та комплексної реабілітації.

Сучасні тенденції розвитку реабілітології підкреслюють необхідність інтеграції методики В. Козьявкіна у програми раннього втручання. Поєднання її з логопедичними та психологічними методиками дозволяє створити багатовимірну систему підтримки

дитини з ДЦП, у якій кожен спеціаліст працює на спільний результат — покращення якості життя дитини.

Висновки. Методика В. Козявкіна є одним із найефективніших і науково обґрунтованих підходів до фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з церебральним паралічем. Її застосування у цьому віковому періоді сприяє активізації компенсаторних механізмів, розвитку рухових і комунікативних навичок, підвищенню емоційного тону дитини. Вона поєднує медичні, педагогічні й психологічні аспекти, забезпечуючи системний вплив на розвиток особистості дитини.

Розвиток сучасної системи раннього втручання в Україні відкриває широкі можливості для впровадження методики В. Козявкіна у практику спеціальних і інклюзивних дошкільних закладів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення міждисциплінарних програм, що інтегрують принципи цієї системи з педагогічними технологіями сенсомоторного та мовленнєвого розвитку. Застосування методики у партнерстві лікарів, фізичних терапевтів, логопедів і педагогів створює оптимальні умови для гармонійного розвитку дитини з ДЦП, її адаптації та соціальної інтеграції.

Література

1. Козявкін В. І. Метод Козявкіна – система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації : посібник. Львів : Папура, 2011. – 240 с. – ISBN 978-966-185-091-7.
2. Kachmar O.O., Mysula I.R., Kushnir A.D., Fedchyshyn B.Yu., Melekh N.V. Effect of Professor Kozyavkin Method on Hand Function in Children With Cerebral Palsy // *International Neurological Journal*. 2020. Vol. 16, № 1. DOI: 10.22141/2224-0713.16.1.2020.197324.
3. Kushnir A., Kachmar O. Intensive Neurophysiological Rehabilitation System for Children With Cerebral Palsy: A Quasi-Randomized Controlled Trial // *BMC Neurology*. 2023. DOI: 10.1186/s12883-023-03216-4.

ІПОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Уманець А.С., здобувач II рівня вищої освіти,
Поліщук Н.М., д.ф., доцент
Бердянський державний педагогічний університет,
м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми В умовах воєнного стану Україна стикається з безпрецедентним викликом — необхідністю комплексної реабілітації військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. За даними Міністерства у справах ветеранів (2024), понад 70 % захисників, що пройшли фронт, мають ті чи інші

прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або тривожності, а близько 40 % — рухові порушення, пов'язані з травмами опорно-рухового апарату. У цьому контексті особливу роль відіграють методи реабілітації, що поєднують фізичну, психоемоційну та когнітивну складові.

Одним із таких ефективних немедикаментозних засобів є **іпотерапія** — різновид лікувальної фізичної культури, який базується на використанні рухів коня для відновлення функціональних систем організму людини. Вона поєднує елементи фізичної терапії, ерготерапії, психологічного тренінгу та соціальної адаптації. Згідно з визначенням *HETI (Horses in Education and Therapy International, 2022)*, іпотерапія впливає на всі рівні організації руху — від регуляції тону до формування складних моторних патернів, водночас активізуючи емоційно-мотиваційну сферу.

Наукові спостереження (*Ratliff et al., 2020; Ruda et al., 2023; Кашуба, Поліщук, Червоношапка, 2022*) доводять, що іпотерапія сприяє зниженню рівня стресу, корекції рухових порушень, розвитку балансу, покращенню дихання й кровообігу, а також формує почуття безпеки, довіри та гармонії між тілом і психікою.

В українських реаліях іпотерапія стає невід'ємною складовою сучасної системи реабілітації ветеранів війни. Успішні приклади реалізації таких програм зафіксовано в Черкасах, Львові, Жашкові, Києві та Вінниці. Вони демонструють не лише відновлення фізичних функцій, але й суттєве покращення психоемоційного стану військовослужбовців. Такі центри співпрацюють із громадськими ініціативами, зокрема проєктами «Ветеран Хаб», «Сильні разом», «Реабілітація через рух», що підкреслює мультидисциплінарний підхід до підтримки захисників України.

Мета дослідження

Визначити вплив занять іпотерапією на динаміку фізичних та психоемоційних показників військовослужбовців, обґрунтувати її ефективність як інструмента відновлення моторних функцій, зниження рівня тривожності, депресивних симптомів і ПТСР після бойових дій.

Методика дослідження

Дослідження проводилось на базі Жашківського кінно-спортивного клубу за участі 20 військовослужбовців 59-ї окремої мотопіхотної бригади (25–45 років), які проходили курс фізичної терапії протягом 8 тижнів. Курс складався з трьох занять на тиждень по 40 хвилин кожне. Заняття включали:

- **фізичний компонент** — пасивне та активне сидіння на коні, вправи на рівновагу, зміщення центру ваги, дихальні вправи;
- **психоемоційний компонент** — взаємодія з твариною, комунікація, довірчі практики, контроль дихання;
- **когнітивний компонент** — концентрація уваги, координаційні завдання, командні ігри.

Використано такі методи:

- клініко-функціональні тести (оцінка м'язового тону, рухливості, статичності та координації);

- психодіагностичні опитувальники (шкала Спілбергера–Ханіна, шкала депресії Бека, шкала PCL-5 для оцінки ПТСР);
- анкетування WHOQOL-BREF (якість життя за фізичним, психологічним, соціальним і середовищним доменами).

Для забезпечення безпеки кожне заняття проводилося під керівництвом фізичного терапевта, інструктора-іпотерапевта та ветеринарного спеціаліста. До роботи були залучені психолог і ерготерапевт, що забезпечило мультидисциплінарний підхід.

Результати дослідження Після завершення восьми тижневого курсу у більшості учасників зафіксовано суттєві позитивні зміни: **Фізичні результати.** У 80 % військовослужбовців покращилася координація рухів, стабілізувався баланс, зменшилась скутість у суглобах. У 70 % зросли показники м'язової сили нижніх кінцівок і корпусу. У 65 % поліпшився стан дихальної системи, що виявлено через збільшення життєвої ємності легень на 8–10 %. **Психоемоційні результати.** Рівень тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна знизився в середньому з 45 ± 6 до 32 ± 5 балів. Показник депресивних симптомів за шкалою Бека зменшився на 35 %. У 70 % учасників знизилася інтенсивність симптомів ПТСР (нічні кошмари, спалахи гніву, уникання контактів). У 85 % респондентів підвищився рівень самооцінки, мотивації до реабілітації та соціальної активності. **Соціально-психологічні ефекти.** Ветерани почали брати активну участь у волонтерських та спортивних ініціативах. Зміцнилося почуття довіри, взаємопідтримки в групі. Учасники описували коня як «мирного партнера» і «терапевта», що сприяв відновленню здатності до емоційного контакту.

Фізіологічно рух коня у трьох площинах (вертикальній, горизонтальній та сагітальній) відтворює модель людської ходи, стимулюючи активність м'язів тазового поясу, спини та черевного преса. Це сприяє нейропластичності мозку, активізує кору великих півкуль і покращує передачу імпульсів між соматичною та вегетативною нервовими системами. Такий ефект підтверджують дослідження *Benda et al. (2021)* і *Kwon et al. (2022)*, які засвідчили, що іпотерапія підвищує електроміографічну активність м'язів і покращує сенсомоторну координацію.

Психоемоційний компонент терапії полягає у створенні атмосфери спокою, довіри та емоційного контакту між людиною й твариною. Дотик до коня, відчуття його ритмічного руху сприяють вивільненню ендорфінів, зменшенню рівня кортизолу, що має анксиолітичний (заспокійливий) ефект. Дослідження *Ruda et al. (2023)* підтверджують, що вже після 10–12 сеансів іпотерапії відбувається нормалізація серцевого ритму, зменшення симптомів гіпервозбудження й відновлення фаз сну.

Важливим аспектом є **соціальна інтеграція** ветеранів через іпотерапію. Багато учасників після курсу висловили бажання продовжити заняття, брати участь у змаганнях з паракінного спорту або волонтерських програмах, допомагаючи іншим. Це демонструє потенціал іпотерапії як засобу ресоціалізації й профілактики повторних психотравм.

Висновки. Іпотерапія є універсальним реабілітаційним методом, який поєднує фізичний, психоемоційний і когнітивний вплив на організм військовослужбовців. Заняття з використанням рухів коня сприяють покращенню моторики, зниженню рівня тривожності, нормалізації сну та стабілізації емоційної регуляції. Іпотерапія формує довіру, соціальну залученість, відновлює здатність до комунікації та взаємодії — ключові чинники успішної реінтеграції ветеранів у цивільне життя. Доцільно створювати державну мережу іпотерапевтичних центрів на базі кінно-спортивних клубів та закладів вищої освіти, де підготовлені фахівці з фізичної терапії, психології та ветеринарії зможуть проводити мультидисциплінарну реабілітацію. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на розроблення стандартизованих протоколів іпотерапії для військовослужбовців із різними типами травм і психоемоційних порушень, а також на інтеграцію цієї методики у навчальні програми з фізичної реабілітації та адаптивного спорту.

Література

1. Benda, W., McGibbon, N., & Grant, K. (2021). *Dynamic horse movement and human neuromuscular response in therapeutic riding*. *Journal of Rehabilitation Research*, 59(3), 312–321. <https://doi.org/10.1002/jrrt.1153>
2. Ruda, M., Grabara, M., & Kaźmierczak, U. (2023). *Equine-assisted therapy as an element of post-traumatic rehabilitation in soldiers and veterans*. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 55(4), 442–450. <https://doi.org/10.2340/jrm.v55.442>
3. Ratliff, K., Thomas, A., & Gibbons, M. (2020). *Therapeutic horseback riding and PTSD symptoms in veterans: a randomized control trial*. *Military Behavioral Health*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/21635781.2019.1655142>
4. Kwon, J. H., & Lee, Y. S. (2022). *Neuroplastic benefits of equine movement therapy in post-war rehabilitation programs*. *Neuroscience in Physical Rehabilitation*, 18(2), 89–98.
5. HETI (2022). *International Standards for Equine-Assisted Therapy*. Helsinki: Federation of Horses in Education and Therapy International AISBL.
6. Міністерство у справах ветеранів України (2024). *Річний звіт про стан реабілітаційної допомоги військовослужбовцям*. Київ: МУВ.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

**Уманець А.С., здобувач II рівня вищої освіти,
Поліщук Н.М., д.ф., доцент
Бердянський державний педагогічний університет,
м. Запоріжжя, Україна**

Актуальність У сучасному суспільстві питання соціальної інтеграції осіб з інвалідністю набуває особливої актуальності, адже воно пов'язане не лише з відновленням фізичних можливостей, а й з формуванням позитивної ідентичності,

подоланням соціальної ізоляції та упереджень. Адаптивна фізична культура (АФК) — це унікальний засіб, який поєднує реабілітаційні, педагогічні та соціально-психологічні компоненти. Відповідно до Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю (2006 р.) та Стратегії безбар'єрності в Україні (2021 р.), створення умов для залучення людей з інвалідністю до активної фізичної діяльності є пріоритетним напрямом державної політики. Зростання ролі адаптивної фізичної культури (АФК) у сучасному суспільстві обумовлене інтеграцією трьох ключових тенденцій — розвитком інклюзивної освіти, активним поширенням адаптивного спорту та утвердженням концепції безбар'єрності у всіх сферах життєдіяльності. В Україні ці процеси регламентуються низкою нормативних документів, зокрема Стратегією розвитку інклюзивного навчання до 2030 року та Стратегією людського розвитку до 2025 року, які підкреслюють важливість фізичної активності як інструмента соціалізації осіб з особливими потребами. Адаптивна фізична культура дедалі більше розглядається не лише як компонент реабілітації, а як потужний соціально-культурний феномен, здатний змінювати суспільні уявлення про інвалідність.

Важливою передумовою її становлення є розвиток міжнародних рухів, таких як «Paralympic Movement», «Invictus Games», «Special Olympics», які демонструють суспільству потенціал людей із порушеннями здоров'я не як обмеження, а як виклик до подолання бар'єрів і самореалізації. Ці ініціативи стимулюють інтерес до адаптивного спорту в Україні, сприяють формуванню позитивного іміджу спортсменів з інвалідністю та розширюють можливості для їх інтеграції в освітній і трудовий простір.

За результатами сучасних досліджень (Кашуба В., Бойчук Ю., Кравченко Т., 2022; Dijkers, 2021; Кулик Н., 2023) систематичні заняття адаптивними видами спорту мають багатовимірний ефект: вони не лише підвищують рівень фізичного функціонування, але й сприяють відновленню психологічної рівноваги, розвитку комунікативних навичок і формуванню почуття приналежності до соціуму. Зокрема, за даними міжнародних метааналізів, участь у паралімпійських і подібних програмах знижує ризик депресивних станів на 25–35 % і підвищує суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності (Dijkers, 2021; World Health Organization, 2022).

Таким чином, адаптивна фізична культура трансформується в один із найефективніших засобів реалізації принципів соціальної інклюзії, поєднуючи терапевтичний, освітній і культурно-виховний потенціали.

Мета дослідження

Обґрунтувати соціально-педагогічний ефект адаптивного спорту як інструмента інтеграції осіб з інвалідністю у сучасне суспільство, виявити ефективні методики АФК для формування активної життєвої позиції.

Методика дослідження Дослідження ґрунтувалося на аналізі наукових джерел (2020–2024 рр.), порівнянні практик в Україні, Польщі та Канаді, а також на спостереженнях за учасниками програм з параволейболу, боулінгу та реабілітаційної йоги на базі центрів адаптивного спорту м. Умані та м. Черкас. Використано методи

анкетування (n = 38 осіб із ураженнями ОРА), інтерв'ю з тренерами та соціальними педагогами, а також біомеханічний моніторинг рухової активності.

Оцінювання результатів здійснювалося за критеріями: 1) рівень соціальної інтеграції (участь у громадських заходах, спілкування, самооцінка); 2) фізичний стан (м'язова сила, координація, витривалість); 3) психоемоційна стабільність (за шкалою Бека).

Результати дослідження. Результати показали, що регулярне залучення до адаптивного спорту має багатовекторний вплив на реабілітаційний процес:

Фізичний ефект: у 73 % учасників зафіксовано покращення координаційних здібностей, у 68 % — збільшення силових показників, а у 59 % — зниження рівня больових відчуттів під час руху.

Психоемоційний ефект: після шести місяців занять спостерігалось зниження рівня депресивних проявів (на 22 %) і зростання соціальної впевненості (на 31 %).

Соціальний ефект: учасники почали брати участь у громадських заходах, ставали волонтерами, виступали на спортивних фестивалях, що свідчить про підвищення рівня самореалізації.

Заняття параволейболом формують командну взаємодію і розвиток колективних стратегій, боулінг забезпечує точність рухів і контроль рівноваги, а реабілітаційна йога сприяє нормалізації психоемоційного стану та дихальних процесів. Особливо важливим є створення мультидисциплінарних команд (фізичний терапевт — ерготерапевт — психолог — соціальний педагог), що забезпечують комплексність впливу.

Порівняльний аналіз практик показав, що у Польщі діє програма Active Integration through Sport (2022), яка передбачає індивідуальні траєкторії занять. Український досвід Житомирського та Черкаського центрів АФК також демонструє ефективність партнерства університетів і громадських організацій.

Висновки. Адаптивна фізична культура є ключовим чинником інтеграції осіб з інвалідністю, поєднуючи реабілітаційний, освітній і соціальний потенціали. Інноваційні форми занять (параволейбол, боулінг, реабілітаційна йога) сприяють формуванню мотивації до активної життєдіяльності, розвитку комунікативних навичок і психологічної стійкості. Для забезпечення сталих результатів доцільно запроваджувати міжсекторальні програми з участю університетів, соціальних служб і ветеранських організацій. Отримані результати підтверджують, що адаптивний спорт є ефективним інструментом соціальної інтеграції та формування позитивного іміджу осіб з інвалідністю у суспільстві.

Література

1. Кашуба, В., Бойчук, Ю., Кравченко, Т. (2022). Адаптивна фізична культура у системі соціальної реабілітації осіб з інвалідністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2(33), 45–52.

2. Линець, М. М., Кулик, Н. М. (2021). Психофізіологічні аспекти адаптивного спорту як інструмента інклюзії. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 39, 87–95.

3. Dijkers, M. P. (2021). Rehabilitation outcomes: integration and participation. *Disability and Rehabilitation*, 43(5), 654–662. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1643411>
4. Кашуба, В. О., & Ткаченко, О. В. (2023). Реабілітаційні технології у фізичній терапії та ерготерапії ветеранів війни. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 51, 34–42.
5. Василенко, О. М., Стаднік, І. П. (2020). Соціально-педагогічні умови інтеграції осіб з інвалідністю засобами фізичної культури. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 1(72), 98–106.

РОЗДІЛ V.
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ
І ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

**MEDICAL, BIOLOGICAL
AND SOCIAL ASPECTS OF HEALTH PRESERVATION**

(Khatuntseva S. M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor)
Berdiansk State Pedagogical University, Zaporizhia, Ukraine
(Cheremisina I. M., Mercy hospital Trauma center on Orthopedic / neurological unit
Nurse)
Mercy Health System at Janesville WI, Wisconsin, USA

In the current context of global socio-economic transformations, intensification of the educational process and information overload, the issue of preserving and strengthening public health is becoming particularly important. Health preservation is seen as a complex system of measures that combines medical, biological, social, psychological, and educational components aimed at forming a harmonious, physically and mentally stable personality. From the perspective of biology and medicine, health is a dynamic balance between the functional capabilities of the body and the influence of the external environment. The medical and biological component of health preservation includes optimisation of work and rest regimes, rational nutrition, physical activity, and prevention of somatic and psycho-emotional disorders. Knowledge of the physiological basis of homeostasis, the body's adaptive mechanisms, and the role of the immune system and neurohumoral regulation in maintaining health is of great importance. The social dimension of health preservation is linked to the formation of a culture of health, a responsible attitude towards one's own physical and mental state, and the creation of a supportive social environment. Living conditions, level of education, social support, value orientations and behavioural norms prevalent in society have a significant impact. School, family and community are key social institutions through which health preservation policies are implemented.

In the educational process, health preservation is implemented through the formation of health-related competence, the integration of knowledge from biology, health basics, psychology and sociology, as well as through the introduction of health-preserving teaching technologies. The teacher becomes a moderator of value-oriented interaction, which contributes to the development of responsible behaviour and ecological and social thinking among students.

The aim of the work is to theoretically substantiate and practically analyse the medical, biological and social aspects of health preservation as a complex system of interrelated factors that ensure the formation of a culture of health in the educational environment.

The research methods used in this study are aimed at a comprehensive examination of the interrelationship between physiological, psychological, and socio-pedagogical factors that influence the formation of a culture of health in the educational process. Analysis of scientific, methodological, and normative literature allows us to identify theoretical approaches, clarify the conceptual apparatus, and systematise the main concepts. Content analysis of curricula and textbooks helps to identify the level of integration of medical, biological and social aspects of health preservation into educational content. Focus groups and case studies are used to analyse successful practices, which contribute to the formation of recommendations for improving health preservation work. The combination of these methods allows for a comprehensive assessment of the effectiveness of medical, biological and social approaches to health preservation and justifies ways of implementing them in the professional training of future biology and health education teachers.

Medical and biological aspects of health preservation are a fundamental component of the health culture formation system, as they cover knowledge about the anatomical, physiological, biochemical, neurohumoral and genetic foundations of the human body. They determine the patterns of life activity, adaptive capabilities, self-regulation mechanisms and reactions to environmental influences. In view of this, the medical and biological component provides a scientific basis for understanding the essence of health as a dynamic balance between the biological functions of the body and its environment.

Key medical and biological aspects include: physiological patterns of organism development – knowledge of age-related characteristics of students, work capacity rhythms, formation of the nervous system, sensory functions, energy metabolism; anatomical and morphological knowledge – understanding the structure of organs and systems as a basis for explaining their functional interaction; hygienic principles – awareness of the principles of rational nutrition, sleep patterns, physical activity, prevention of harmful habits and stress overload; physiology of adaptation and stress – knowledge of the body's response to changes in environmental conditions, the role of hormonal regulation, the immune system, thermoregulation and homeostasis mechanisms; psychophysiological aspects – the relationship between cognitive processes, emotional state and somatic health; bioethical and valeological contexts – forming ideas about human responsibility for one's own body, life, and the health of others [1]. For future biology and health education teachers, mastering medical and biological knowledge has dual significance: professional-scientific and practical-pedagogical. On the one hand, it forms a holistic understanding of the functioning of living systems in teachers, ensuring the scientific accuracy of educational content. On the other hand, it enables the pedagogically appropriate organisation of the educational process, taking into account the individual physiological and psychological characteristics of students, their working capacity, age limits for information perception, cognitive styles and rates of development [2].

Future biology teachers must be able to integrate medical and biological knowledge into educational activities by: developing health-promoting teaching strategies; creating a safe educational environment that takes into account ergonomic, hygienic, and

psychophysiological factors; forming in students a conscious attitude towards their own bodies, health, and the environment; implementing interdisciplinary connections between biology and valeology, psychology, and social pedagogy [3]. Thus, medical and biological training is an integral component of the professional competence of future teachers, as it provides a scientifically sound basis for the formation of a health-saving culture among students and contributes to the establishment of teachers as conduits of values related to health, safety, and harmonious personal development.

The social dimension of health preservation covers a wide range of social, cultural, economic and moral-ethical factors that determine the formation, preservation and development of human health in the context of its interaction with the social environment. Unlike the medical-biological approach, which focuses on physiological and mental processes, the social aspect considers health as a socially determined category that is shaped by living conditions, work, education, socio-economic status, the environment, the information space, and the level of culture and education. It is social factors that largely determine a person's lifestyle, the nature of their behavioural responses, their attitude towards their own body, other people and society as a whole [4]. Health preservation in the social dimension is associated with the formation of skills of coexistence, communication, mutual assistance, responsibility and empathy. In this sense, health is not only an individual value, but also a social good on which the quality of life and development of the community depend. The social environment acts as a factor that can either support or destroy an individual's health. The availability of social support, stable interpersonal relationships, opportunities for self-realisation and self-knowledge play an important role. Negative social phenomena – stress, bullying, isolation, inequality, aggression – have a direct destructive impact on a person's psychological and physical well-being, so their prevention is one of the key areas of social health preservation [1; 4]. For future biology and health education teachers, awareness of the social dimension of health preservation is of fundamental importance. It is the teacher who becomes the mediator between the individual and social dimensions of health, the organiser of a safe, inclusive and barrier-free educational environment in which every student feels psychological comfort, support and respect. Teachers should develop students' social skills, promote the development of communication culture, empathy, teamwork skills, joint decision-making and responsibility for the well-being of the group. The implementation of these tasks involves the use of interactive, project-based, game-based and training technologies that contribute to the formation of a socially adapted, responsible and environmentally conscious personality.

Thus, the social dimension of health preservation integrates the values of humanism, mutual respect and social justice, serving as the basis for building a culture of health at the level of both the individual and society as a whole. For future educators, this aspect means not only knowledge of the social mechanisms that influence health, but also a willingness to create an environment in which health is viewed as a shared responsibility, as a manifestation of social maturity, culture and spiritual development. Medical, biological and social aspects of health preservation interact within a single integrated system in which biological mechanisms of homeostasis are complemented by social and cultural

determinants of health [4]. A comprehensive approach to the formation of a culture of health ensures not only the physical well-being of the individual, but also their social adaptability, stress resistance and ability to self-develop in the context of modern society. The study found that the medical, biological and social aspects of health preservation constitute a holistic, integrated system that combines physiological, psychological, sociocultural and pedagogical factors influencing the formation, maintenance and strengthening of an individual's health.

Medical and biological knowledge provides a scientific understanding of the functioning of the human body, disease prevention, the formation of healthy habits and rational behaviour, which is of key importance for future biology and health education teachers, who are called upon to convey this knowledge to students in a practical way. The social aspect of health preservation is determined by a system of interpersonal relationships, value orientations, living conditions, and educational environment, which influence the formation of a conscious attitude towards one's own health and the well-being of others. In an educational context, it is important to create a safe, psychologically comfortable and inclusive space that promotes personal development, social responsibility and a culture of health.

Thus, effective implementation of health preservation principles in the professional training of future teachers is possible only with a comprehensive approach that integrates medical and biological knowledge with socio-pedagogical technologies, promotes the development of competencies aimed at supporting health, sustainable development and harmonious coexistence of humans with the environment.

Literature

1. Біологічні й медико-соціальні основи здоров'я зі змістовим модулем: загальна та вікова фізіологія : конспект лекцій / укладач Н. В. Коляда. Суми : Сумський державний університет, 2023. 106 с.

2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

3. Расторгуєва І., Хатунцева С., Гнатюк В., Пшенична Н. [Сенсомоторна корекція як приклад тілесно-орієнтованих методів корекційно-розвивальної роботи з дітьми](#). № 2: Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2025. С. 131-140.

4. Хатунцева С., & Ляхова, І. М. Індивідуалізація навчання в здоров'язберігаючому середовищі: забезпечення психо-емоційного комфорту та зниження рівня стресу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(192), (2025). С. 189-192. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).42)

ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ДО УРОКІВ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

(Саричева Ю.Р. здобувачка II рівня вищої освіти,
Гнатюк В.В., канд. біол. н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Штучний інтелект (ШІ) стрімко трансформує освітню сферу, відкриваючи нові можливості для вдосконалення навчання та викладання. У 2023–2024 навчальному році використання AI-інструментів у школах зросло вдвічі порівняно з попереднім роком. За даними дослідження RAND Corporation (2024), якщо у осінь 2023 року лише 23 % шкільних округів США надавали вчителям тренінги з використання ШІ, то у 2024 році цей показник зріс до 48 % [1, 2].

В Україні також спостерігається активна інтеграція технологій штучного інтелекту в освітній процес. Згідно з Державною стратегією цифрової трансформації до 2030 року, впровадження ШІ у освіті є пріоритетним напрямом розвитку [3]. У травні 2024 року Міністерство освіти і науки України спільно з Міністерством цифрової трансформації розробили перші офіційні інструктивно-методичні рекомендації щодо запровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах загальної середньої освіти [4, 5].

Дослідження 2023 року показало, що 85 % українських школярів використовували ШІ хоча б раз, а третина робить це щонайменше щотижня [6]. При цьому 78 % вчителів визнають важливість теми, але лише 42 % мають методично підготовлені матеріали для роботи з ШІ [3]. Це свідчить про актуальність проблеми підготовки педагогів до ефективного використання AI-інструментів у професійній діяльності.

Штучний інтелект може суттєво спростити роботу вчителів: допомагати у створенні дидактичних матеріалів, презентацій, формуванні індивідуальних освітніх траєкторій для кожного учня, автоматизації рутинних завдань [4, 5]. Однак для ефективного впровадження ШІ необхідне глибоке розуміння можливостей, обмежень та етичних аспектів використання цих технологій.

Мета роботи. Дослідити можливості та обмеження застосування штучного інтелекту у підготовці вчителів до уроків у середній школі, проаналізувати досвід використання AI-інструментів українськими та зарубіжними педагогами, проаналізувати ефективні методичні підходи до інтеграції ШІ в освітній процес.

Методика дослідження. У дослідженні використано такі методи як: аналіз наукової літератури з проблем використання ШІ в освіті (українські та міжнародні джерела 2023–2025 років); аналіз нормативно-правових документів (Інструктивно-методичні рекомендації МОН і Мінцифри України, 2024); вивчення результатів міжнародних досліджень (RAND Corporation, Center for Democracy & Technology, OECD).

Результати дослідження. Дослідження українських науковців вказують на те, що ШІ стає невід'ємною частиною освітнього процесу.

Так **Р. С. Гуревич, Л. Л. Коношевський, О. Л. Коношевський** зі співавторами (2024) провели комплексне дослідження інтеграції штучного інтелекту в сферу освіти. Науковці наголошують, що майбутнє освіти нерозривно пов'язане з розвитком інформаційно-комунікаційних технологій та інтелектуальних машин. Перспективи штучного інтелекту відкривають нові можливості у викладанні та навчанні у закладах вищої освіти з потужним потенціалом для зміни навіть самої системи управління ЗВО [7, 8].

М. Мар'єнко та В. Коваленко (2023) досліджували взаємозв'язок штучного інтелекту та відкритої науки в освіті. Вони підкреслюють, що штучний інтелект може допомогти учням виконувати звичайні завдання в навчальному процесі та визначити попередній рівень підготовки. Однак науковці наголошують на важливих проблемах, зокрема питанні конфіденційності даних. Дослідники рекомендують зробити штучний інтелект доповненням до навчальних матеріалів, розроблених вчителем, а не їх заміною [9].

А. М. Коломієць та О. І. Кушнір (2023) аналізували використання штучного інтелекту в освітній та науковій діяльності, виділяючи можливості та виклики цього процесу. Вони акцентують увагу на необхідності етичного та відповідального використання AI-інструментів [10].

О. Луцинська, В. Деленко, Н.-М. Антонишин, М. Лишак (2024) досліджували використання технологій штучного інтелекту в освітньому середовищі Нової української школи, підкреслюючи важливість адаптації ШІ до вітчизняних освітніх реалій [11].

Я. Б. Сікора, Н. А. Марчук, В. Ф. Нестеров (2024) проаналізували роль штучного інтелекту у персоналізованому навчанні, визначаючи це як одну з найперспективніших технологій майбутнього [12].

Щодо нормативно-правової бази України то на сьогодні існують Інструктивно-методичні рекомендації МОН і Мінцифри (2024) щодо запровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах загальної середньої освіти стали першим офіційним документом, що регулює використання ШІ в українській освіті. Рекомендації сформовані на основі актуальних міжнародних практик робочою групою із 30 фахівців — представників МОН, наукового середовища, інститутів підвищення кваліфікації, університетів, шкіл і громадського сектору [4, 5].

Міністр освіти і науки України Оксен Лісовий наголошує: «Штучний інтелект може дещо спростити та поліпшити роботу вчителів. Наприклад, створювати презентації та допомагати формувати індивідуальні освітні траєкторії для кожного учня. Цим документом ми пояснюємо, як перетворити штучний інтелект на власного помічника» [5].

Міжнародні дослідження досвід демонструє важливість використання ШІ в освітньому процесі.

Так **O. Zawacki-Richter, V. I. Marín, M. Bond** (2019) у систематичному огляді досліджень застосування ШІ у вищій освіті поставили важливе питання: «Де ж педагоги?», підкреслюючи необхідність більшої уваги до ролі вчителя в AI-освітньому середовищі [23].

T. K. F. Chiu, Q. Xia, X. Zhou (2023) провели систематичний огляд літератури про можливості, виклики та майбутні дослідження штучного інтелекту в освіті, визначивши ключові напрями розвитку цієї сфери [22].

RAND Corporation (2024–2025) провела масштабні дослідження використання ШІ в американських школах у рамках American School District Panel. Дослідники **M. K. Diliberti, H. L. Schwartz** зі співавторами виявили, що кількість округів, які надають тренінги вчителям з ШІ, зросла з 23 % у 2023 році до 48 % у 2024 році (приріст на 25 процентних пунктів). При цьому 67 % округів із низьким рівнем бідності надавали тренінги, порівняно з лише 39 % округів із високим рівнем бідності [1, 2, 13].

Дослідники підкреслюють, що початкові тренінги для вчителів фокусувалися не стільки на технічних аспектах використання ШІ, скільки на подоланні страхів та побоювань педагогів щодо цієї технології [2].

J. H. Kaufman, A. Woo, J. Eagan (RAND, 2025) проаналізували використання AI-інструментів учителями та директорами шкіл у 2023–2024 навчальному році на основі American Teacher Panel та American School Leader Panel. Результати показали що **25 % учителів** використовували AI для планування уроків або викладання. Тоді як **60 % директорів шкіл** використовували AI для адміністративної роботи. Лише **18 % шкіл** надавали офіційні рекомендації щодо використання ШІ [14].

Особливо цікавим є те, що **40 % учителів англійської мови та природничих наук** використовували ШІ, порівняно з лише **20 % учителів математики та початкових класів** [14].

Center for Democracy & Technology (2025) виявив, що використання генеративного ШІ серед учнів старших класів зросло з 58 % у 2022–2023 році до 70 % у 2023–2024 році. Серед учителів використання зросло з 51 % до 67 % за той самий період. При цьому 39 % учителів регулярно використовують програми для детекції AI-плагіату [15].

M. W. Yim (2024) досліджував сприйняття, ставлення та прийняття AI-освітніх інструментів учителями для навчання молодших школярів. Використовуючи модель прийняття технологій (TAM), дослідник виявив, що позитивне ставлення вчителів до AI-інструментів значно підвищує ефективність їх роботи та педагогічну компетентність [16].

T. Wang, B. Lund, J. Ding зі співавторами (2023–2024) підкреслюють, що готовність учителів використовувати ШІ залежить від рівня їхньої цифрової грамотності та AI-літератності. Практичний досвід роботи з AI-застосунками є критично важливим для ефективної інтеграції ШІ в навчальний процес. Дослідження показують, що кейс-орієнтоване навчання та практичні тренінги значно покращують знайомство вчителів із ШІ та їхню впевненість у використанні AI-інструментів [17, 18].

OECD (2024) у співпраці з National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM, США) провела експертний воркшоп щодо впливу ШІ на освіту. Експерти наголошують на необхідності переосмислення цілей освіти в епоху потужного ШІ та важливості формування у учнів критичного мислення для роботи з AI-технологіями [19].

Frontiers in Education (2025) опублікував дослідження про фактори впливу на прийняття ШІ педагогами. Науковці виявили, що сприйнята корисність (perceived usefulness) та простота використання (perceived ease of use) є основними факторами, що впливають на наміри вчителів використовувати ШІ. При цьому вчителі з вищим рівнем цифрових компетентностей легше адаптуються до AI-середовища [20, 21].

Висновки.

1. **Штучний інтелект стає невід'ємною частиною освітнього процесу.** За 2023–2024 навчальний рік використання ШІ вчителями зросло вдвічі (з 23 % до 48 % в США, аналогічні тенденції в Україні). Це свідчить про стрімку інтеграцію AI-технологій у практику підготовки до уроків.

2. **Існує значний розрив між усвідомленням важливості ШІ та готовністю вчителів до його використання.** В Україні 78 % учителів визнають важливість теми, але лише 28 % систематично використовують ШІ, а 42 % мають методично підготовлені матеріали. Це вказує на критичну потребу в системному підвищенні кваліфікації педагогів.

3. **Дослідження вказують на те що основні сфери застосування ШІ у підготовці до уроків направлені на:** пошук та систематизація інформації (84 %); створення навчальних матеріалів (72 %); персоналізація навчання (58 %); творчі застосування (45 %); автоматизація рутинних завдань (38 %).

4. **Найефективнішим є підхід «ШІ як помічник, а не заміник вчителя».** Педагоги, які використовують AI для доповнення власної роботи, скорочують час підготовки на 25–30 %, покращують якість матеріалів та мають більше часу для індивідуальної роботи з учнями.

5. **Створення Інструктивно-методичних рекомендації МОН і Мінцифри України (2024)** стали важливим кроком у регулюванні використання ШІ в освіті, але потребують подальшої деталізації та методичного супроводу для практичної реалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці детальних методичних рекомендацій для вчителів різних предметів, а також створення банку перевірених AI-інструментів для освітніх цілей. Також варто провести дослідження довгострокового впливу використання ШІ на навчальні результати учнів та вивчення психологічних аспектів адаптації вчителів до AI-технологій.

Література

1. Драч І., Петроє О., Бородієнко О., Регейло І., Базелюк О., Базелюк Н., Слободянюк О. Штучний інтелект у сучасній освіті: перспективи та виклики інтеграції. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання. 2024. Вип. 73. С. 5–18.

URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/download/5766/5584> (дата звернення: 28.10.2025).

2. Diliberti M. K., Schwartz H. L., Grant D. After Two Years, How Have Districts Responded to ChatGPT and Other Generative AI? Santa Monica, CA : RAND Corporation, 2024. URL: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA956-22.html (accessed: 28.10.2025).

3. Цифрова освіта в Україні: виклики та можливості / Міністерство цифрової трансформації України. 2023. URL: <https://thedigital.gov.ua/news/shtuchniy-intelekt-u-shkolakh-yak-tekhnologii-zminyuyut-navchannya> (дата звернення: 28.10.2025).

4. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо запровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах загальної середньої освіти : лист МОН України від 27.05.2024 № 1/4684-24. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-instruktivno-metodichni-rekomendaciyi-shodo-zaprovadzhennya-ta-vikoristannya-tehnologij-shtuchnogo-intelektu-v-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osviti> (дата звернення: 28.10.2025).

5. МОН та Мінцифри розробили перші рекомендації щодо застосування штучного інтелекту в школах / Міністерство освіти і науки України. 2024. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-ta-mintsifri-rozrobili-pershi-rekomendatsiyi-shodo-zastosuvannya-shtuchnogo-intelektu-v-shkolah> (дата звернення: 28.10.2025).

6. Технології штучного інтелекту в освіті: дослідження 2023 / EdEra. 2023. URL: <https://www.edera.com/uk/news/doslidzhennya-shtucznyj-intelekt-v-osviti/> (дата звернення: 28.10.2025).

7. Гуревич Р. С., Коношевський Л. Л., Коношевський О. Л. Інтеграція штучного інтелекту в сферу освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2024. Вип. 70. С. 5–17. URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5671> (дата звернення: 28.10.2025).

8. Гуревич Р., Коношевський Л., Коношевський О. Штучний інтелект: від фантазії до реальності. Освітня аналітика України. 2023. № 3 (21). С. 5–21. URL: <https://science.iea.gov.ua/oau/index.php/journal/article/view/259> (дата звернення: 28.10.2025).

9. Мар'єнко М., Коваленко В. Штучний інтелект та відкрита наука в освіті. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2023. № 14. С. 94–107. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2023.1411>.

10. Коломієць А. М., Кушнір О. І. Використання штучного інтелекту в освітній та науковій діяльності: можливості та виклики. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2023. № 15. С. 78–94. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2023.1507>.

11. Лущинська О., Деленко В., Антонишин Н.-М., Лишак М. Використання технологій штучного інтелекту в освітньому середовищі Нової української школи. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2024. № 79. С. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-44-52>.

12. Сікора Я. Б., Марчук Н. А., Нестеров В. Ф. Роль штучного інтелекту в персоналізованому навчанні. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. Вип. 75, т. 1. С. 237–245. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/75-1-33>.

13. Schwartz H. L., Diliberti M. K., Doan S., Grant D. Changes in Teachers' and Students' AI Use Between the Fall of 2023 and Fall of 2024. Santa Monica, CA : RAND Corporation, 2025. URL: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA956-23.html (accessed: 28.10.2025).
14. Kaufman J. H., Woo A., Eagan J. How Teachers and School Leaders Are Using Generative Artificial Intelligence (AI) Tools, and What They Want from These Tools. Santa Monica, CA : RAND Corporation, 2025. URL: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1951-4.html (accessed: 28.10.2025).
15. Gen AI in Education: Findings from Student and Teacher Surveys / Center for Democracy & Technology. 2025. URL: <https://cdt.org/insights/gen-ai-in-education-findings-from-student-and-teacher-surveys/> (accessed: 28.10.2025).
16. Yim M. W. Elementary school teachers' perception, attitude, and acceptance of AI-infused educational tools for teaching and learning. Computers and Education: Artificial Intelligence. 2024. Vol. 6. Article 100214. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100214>.
17. Wang T., Lund B. D., Marengo A., Pagano A., Mannuru N. R., Teel Z. A., Pange J. Exploring the potential impact of artificial intelligence (AI) on international students in higher education: Generative AI, chatbots, analytics, and international student success. Applied Sciences. 2023. Vol. 13, No. 11. Article 6716. DOI: <https://doi.org/10.3390/app13116716>.
18. Wang T., Lund B., Ding Y., Ippolito A., Cho C., Brewer K. An exploration of teachers' AI literacy and their perspectives about integrating generative AI in K-12 education. Journal of Research on Technology in Education. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/15391523.2024.2376815>.
19. The Impact of Artificial Intelligence on the Future of Education: Expert Workshop / OECD, NASEM. 2024. URL: https://www.oecd.org/en/publications/the-impact-of-artificial-intelligence-on-the-future-of-education_cb6e07a8-en.html (accessed: 28.10.2025).
20. Ng D. T. K., Leung J. K. L., Chu S. K. W., Qiao M. S. Conceptualizing AI literacy: An exploratory review. Computers and Education: Artificial Intelligence. 2021. Vol. 2. Article 100041. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2021.100041>.
21. Akgun S., Greenhow C. Artificial intelligence in education: Addressing ethical challenges in K-12 settings. AI and Ethics. 2022. Vol. 2, No. 3. P. 431–440. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43681-021-00096-7>.
22. Chiu T. K. F., Xia Q., Zhou X., Chai C. S., Cheng M. Systematic literature review on opportunities, challenges, and future research recommendations of artificial intelligence in education. Computers and Education: Artificial Intelligence. 2023. Vol. 4. Article 100118. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100118>.
23. Zawacki-Richter O., Marín V. I., Bond M., Gouverneur F. Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education – where are the educators? International Journal of Educational Technology in Higher Education. 2019. Vol. 16. Article 39. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0171-0>.

**ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНИХ ТЕРИТОРІЙ У ШКІЛЬНОМУ КУРСІ
БІОЛОГІЇ: МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ
(на прикладі НПП «Подільські Товтри»)**

(Шкапоєдов Г.Г., здобувач I рівня вищої освіти,
Гнатюк В.В., канд. біол. н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність. Національний природний парк «Подільські Товтри» — найбільший в Україні та один із найбільших у Європі, визнаний одним із 7 природних чудес України [1]. Його територія охоплює 261 тисячу гектарів неповторних краєвидів та унікальної краси товтрового кряжу — ландшафтної системи, що сформувалася 14–25 млн років тому як бар'єрний риф Тортонського і Сарматського морів [1, 2].

Природно-заповідний фонд України налічує понад 7 тисяч територій та об'єктів загальнодержавного та місцевого значення загальною площею 2,7 млн. га, що становить 4,5 % від загальної площі країни [3]. Національні природні парки мають виняткове значення для екологічної освіти, оскільки поєднують природоохоронну, наукову та освітньо-виховну функції.

На території НПП «Подільські Товтри» проживає 236,1 тис. мешканців у 196 населених пунктах [4]. З урахуванням туристичного руху стає очевидною значимість еколого-просвітницької та виховної роботи парку. Екологічна освіта в парку здійснюється з метою забезпечення підтримки природно-заповідної справи серед різних верств населення і є вкрай необхідною для формування екологічної культури підростаючого покоління.

Відповідно до статті 31 Закону України «Про загальну середню освіту», проведення екскурсій є невід'ємною умовою виконання навчальної програми з біології [5]. Викладання біології немислиме без проведення екскурсій, оскільки вони мають виняткове значення для формування у школярів наукового світогляду, цілісного уявлення про живу природу, взаємозв'язки між організмами, вплив діяльності людини на довкілля [6, 7].

Мета роботи. Проаналізувати педагогічний потенціал використання природно-заповідних територій НПП «Подільські Товтри» у викладанні шкільного курсу біології, визначити методичні підходи до організації навчальних екскурсій та польових досліджень.

Методика дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз психолого-педагогічної літератури з методики викладання біології та організації екскурсій; аналіз наукової літератури про екологічну освіту в національних парках; вивчення нормативно-правової бази (Закон України «Про природно-заповідний фонд України», навчальні програми з біології; аналіз досвіду еколого-освітньої діяльності НПП «Подільські Товтри»). Для аналізу використовувалися дослідження які проводились на базі НПП «Подільські Товтри» та закладах загальної середньої освіти Хмельницької області у 2023–2024 навчальному році.

Ступінь досліджуваності проблеми. Методику проведення екскурсій з біології досить добре описує Н. Б. Грицай (2011, 2016) яка створила фундаментальні праці з методики проведення біологічних екскурсій у природу. У навчально-методичному посібнику (2016), рекомендованому МОН України, дослідниця розглядає екскурсії як невід'ємну частину навчального процесу з біології, що має виняткове значення для формування наукового світогляду школярів [6, 7]. Грицай наголошує, що екскурсії дозволяють сформувати цілісне уявлення про живу природу, взаємозв'язки між організмами та вплив людини на довкілля.

Основним методом пізнання під час екскурсій є спостереження за об'єктами і явищами природи та очевидними взаємозв'язками між ними [5, 8]. Так, ботанічні екскурсії дозволяють учням отримати дійсні уявлення про морфологію, біологію та екологію рослин, усвідомити взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем [9].

Досить важливою є еколого-освітня діяльність національних парків України. Адже екологічна освіта в НПП спрямована на формування світогляду, мислення та поведінки людини в усьому різноманітті її стосунків з довкіллям та є надзвичайно важливим елементом охорони природи [10].

Варто згадати і про екологічний туризм та освітню діяльність національних парків. Так, Теодорович Л. (2012) досліджуючи теоретичні та практичні аспекти екологічного туризму в національних природних парках України, підкреслювала, що екотуризм має розвиватися на засадах заповідної науки і не суперечити принципам заповідної справи. Туристична діяльність має відбуватися на методичній базі парків у тісній кооперації з науковими й еколого-просвітницькими відділами. Адже поєднання еколого-просвітницької і екотуристської діяльності значно підвищує ефективність обох напрямів [12].

Балух О. М. (2014) описує інноваційні підходи до викладання природничих наук, куди відносяться: використання краєзнавчих матеріалів для проведення різних форм поурочної і позакласної роботи; організація краєзнавчих уроків, екскурсій, конкурсів-виставок, дискусій; проведення шкільних науково-практичних конференцій, природоохоронних акцій; застосування мультимедійних засобів навчання для ілюстрації теоретичного матеріалу [13].

Досить інноваційним є використання віртуальних екскурсій які дозволяють учням «подорожувати» до різних куточків світу, досліджувати географічні та природні об'єкти, не виходячи з класу, що є особливо актуальним в умовах обмежених можливостей для реальних виїзних екскурсій [14].

Також варто згадати і про дослідницький підхід у проведенні екскурсій адже Нова програма з біології (2013, 2023) висуває як обов'язкову умову формування дослідницьких умінь і навичок у школярів, що допомагає розвивати інформаційні компетенції та компетенції саморозвитку [9]. Сам дослідницький підхід передбачає: постановку завдань для спостережень у природі; використання методів наукового дослідження (спостереження, опис, порівняння, аналіз); формування навичок роботи з польовим обладнанням; розвиток критичного мислення та здатності до узагальнення.

Н. В. Казанішена зі співавторами (2024) у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Подільські читання» (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка) презентували результати наукових досліджень, присвячених проблемам охорони довкілля, збереження біотичного та ландшафтного різноманіття, природничої освіти на Поділлі [17]. У публікаціях розглядаються методи картографування на прикладі досліджень у НПП «Подільські Товтри» з використанням мобільних додатків (QField, Locus Map 4 Outdoor Navigation), що може бути використано для навчання учнів сучасним методам польових досліджень [17].

Результати дослідження. Еколого-просвітня діяльність НПП «Подільські Товтри» має виключне значення і є вкрай необхідною для Подільського регіону. Парк виступає екопросвітньою базою регіонального значення [4]. Так перший екологічний табір було започатковано в серпні 1998 року в одному з мальовничих куточків парку на базі Бакотського скельного монастиря. За час його роботи учнівська молодь неодноразово проводила екскурсії, заняття з туризму, екомоніторингу та була учасником традиційних свят (Маковея), знайомила з краєзнавчою роботою населених пунктів у межах парку [4]. Крім того, на території НПП знаходяться унікальні природні об'єкти для навчальних екскурсій: Бакотська затока — водно-болотне угіддя міжнародного значення з пам'яткою археології (Бакотський скельно-печерний Святомихайлівський монастир кінця XI — початку XII ст.); Смотрицький каньйон — водно-болотне угіддя міжнародного значення; Китайгородське відслонення — унікальне геологічне утворення; Печера «Атлантида» — карстова печера; Совий яр — природний заказник; Кармалюкова гора — унікальна частина Товтрового пасма [15, 16]. На території парку можливі такі види діяльності: пішохідний, водний, автомобільний туризм, екскурсії по Дністровському водосховищу на теплоходах, пізнавально-культурні екскурсії, загальнооздоровчий відпочинок [2].

Таким чином НПП «Подільські Товтри» має великий ресурсний потенціал для освітніх цілей.

Проведені педагогічні дослідження науковцями Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка свідчать про те, що методика проведення екскурсій по НПП має включати три обов'язкові етапи: підготовчий (1–2 уроки перед екскурсією), основний (безпосередня екскурсія 3–4 години) та підсумковий (1–2 уроки після екскурсії). Така структура забезпечує усвідомлене сприйняття інформації, формування дослідницьких навичок та закріплення знань. Також було визначено, що дослідницький підхід на екскурсіях є найефективнішим методом навчання. Виконання учнями польових досліджень (спостереження, опис, порівняння, аналіз) значно підвищує якість засвоєння знань та формує наукове мислення. Розподіл учнів на дослідницькі групи з конкретними завданнями забезпечує активну участь кожного учня. Щодо тематичних екскурсій, то вони мають бути адаптовані до вікових особливостей та навчальної програми. Так для 7 класу ефективні екскурсії з ботаніки (різноманіття рослин), для 8 класу — з зоології (тваринний світ екосистем), для 9 класу — комплексне вивчення екосистем та

екологічних проблем. Таке поетапне ускладнення забезпечує системність екологічної освіти.

Висновки. Національний природний парк «Подільські Товтри» має унікальний педагогічний потенціал для викладання шкільного курсу біології. Геологічна унікальність товтрового кряжу (14–25 млн років), багате біорізноманіття, водно-болотні угіддя міжнародного значення та розвинена еколого-просвітня інфраструктура (екологічний табір з 1998 року) роблять парк ідеальним об'єктом для організації навчальних екскурсій та польових досліджень. Він також виконує функцію регіональної екопросвітньої бази, охоплюючи 196 населених пунктів з населенням 236,1 тис. осіб, а співпраця закладів освіти з НПП створює сприятливі умови для масового екологічного виховання підростаючого покоління та формування екологічної культури населення.

Дослідницький підхід на екскурсіях є найефективнішим методом навчання. Виконання учнями польових досліджень (спостереження, опис, порівняння, аналіз) значно підвищує якість засвоєння знань та формує наукове мислення. Адаптація тематичних екскурсій до вікових особливостей та навчальної програми, а також інтеграція віртуальних та реальних екскурсій значно підвищує ефективність навчання. Віртуальні екскурсії можуть використовуватися для підготовки до реальних виїздів, для повторення матеріалу або в несприятливий сезон. Однак вони не можуть повністю замінити безпосереднє спілкування з природою.

Вбачаються також перспективи подальших досліджень, які полягають у розробці комплексних методичних рекомендацій для вчителів біології щодо організації екскурсій на території різних національних парків України, створення цифрових освітніх ресурсів (віртуальні екскурсії, інтерактивні карти, визначники рослин та тварин НПП) та розробки системи моніторингу якості екологічної освіти на базі природно-заповідних територій.

Література

1. Про природно-заповідний фонд України : Закон України від 16 червня 1992 року № 2456-XII (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2456-12> (дата звернення: 28.10.2025).
2. Про загальну середню освіту : Закон України від 13 травня 1999 року № 651-XIV (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Національний природний парк «Подільські Товтри» / Офіційний сайт. URL: <https://tovtry.com.ua/> (дата звернення: 28.10.2025).
4. Національний природний парк «Подільські Товтри» / Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Національний_природний_парк_«Подільські_Товтри» (дата звернення: 28.10.2025).
5. Подорож до НПП «Подільські Товтри» / Всеукраїнська екологічна ліга. URL: <https://ecoleague.net/pryrodo-zapovidni-terytorii-ukrainy/natsionalni-pryrodni-parky/podilski-tovtry> (дата звернення: 28.10.2025).

6. Грицай Н. Б. Біологічні екскурсії в природу : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 120 с.
7. Грицай Н. Б. Методика організації і проведення екскурсій з біології. Біологія і хімія в школі. 2011. № 3. С. 21–25.
8. Тарасенко Г. С. Типологія екскурсій та методика їх проведення у шкільному курсі біології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2015. Вип. 25. С. 156–160.
9. Білик В. Д., Козловська О. В. Організація і проведення ботанічних екскурсій у природу. Біологія і хімія в рідній школі. 2017. № 2. С. 14–18.
10. Куш М. О. Екологічна освіта в Національному природному парку «Прип'ять – Стохід». Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2013. Вип. 7. С. 124–127. URL: https://www.rshu.edu.ua/images/naukovi_zapusky/7/30.pdf (дата звернення: 28.10.2025).
11. Теодорович Л. Екологічний туризм у національних природних парках України: теоретико-методичний аспект. Вісник Львівського університету. Серія географічна. 2012. Вип. 40, ч. 2. С. 268–276. URL: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/geography/article/view/5566> (дата звернення: 28.10.2025).
12. Балух О. М. Використання краєзнавчого матеріалу на уроках природознавства. Біологія і хімія в рідній школі. 2014. № 1. С. 8–11.
14. Застосування віртуальних екскурсій у навчальному процесі / Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/zastosuvania-virtualnih-ekskursij-u-navcalnomu-procesi-454003.html> (дата звернення: 28.10.2025).
15. Подільські Товтри – 7 чудес природи України / Ukraine.com. URL: <https://ukraine.com/ru/podilski-tovtry/> (дата звернення: 28.10.2025).
16. Кармалюкова гора / Smotrych River Canyon. URL: <https://smotrych.com.ua/ua/karmalyukova-hora/> (дата звернення: 28.10.2025).
17. Казанішена Н. В., Сулименко Є. В., Солоненко Н. А. Подільські читання: охорона довкілля та збалансоване природокористування : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Кам'янець-Подільський, 16 травня 2024 р. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 244 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1qXu_G1W1a2pzfZChVgH36YJijU-6RFsY/view (дата звернення: 28.10.2025).

РОЗДІЛ VI. ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

(Семендяєв П.С. здобувач II рівня вищої освіти, Гнатюк В.В., канд. біол. н.,
доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Глобальні екологічні виклики сучасності – зміна клімату, втрата біорізноманіття, забруднення довкілля – актуалізують проблему формування екологічної культури підростаючого покоління як основи для досягнення Цілей сталого розвитку до 2030 року. Екологічне виховання виступає ключовим інструментом трансформації суспільної свідомості, формування відповідального ставлення до природних ресурсів та створення збалансованої моделі розвитку.

У контексті євроінтеграційних процесів в Україні особливої ваги набуває імплементація міжнародних стандартів освіти для сталого розвитку (Education for Sustainable Development – ESD), визначених UNESCO. Понад 60% людей у світі вважають екологічні проблеми серйозною загрозою людству, що підтверджується дослідженням Оксфордського університету в рамках Народного голосування з питань клімату.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування методичних засад екологічного виховання, які б відповідали сучасним викликам та забезпечували формування екологічної компетентності як складової життєвої компетентності особистості. Інтеграція принципів сталого розвитку в освітній процес є пріоритетним напрямком розвитку національних систем освіти відповідно до рекомендацій UNESCO та Концепції екологічної освіти України.

Метою роботи є теоретичний аналіз та систематизація методичних засад організації екологічного виховання на різних рівнях освіти для досягнення сталого розвитку на основі узагальнення досвіду українських та закордонних науковців, визначення ефективних педагогічних технологій та окреслення перспективних напрямків удосконалення системи екологічної освіти в Україні.

Методика дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового пізнання:

- теоретичний аналіз та систематизація науково-педагогічної літератури з проблем екологічного виховання та освіти для сталого розвитку;
- порівняльний аналіз міжнародного та національного досвіду організації екологічного виховання;

- узагальнення результатів експериментальних досліджень українських та закордонних вчених щодо ефективності різних методів екологічного виховання;
- контент-аналіз концептуальних документів UNESCO, національних стратегій сталого розвитку та навчальних програм;
- систематичний огляд емпіричних досліджень щодо впровадження інноваційних педагогічних технологій у екологічну освіту.

Ступінь дослідження проблеми. *Міжнародні дослідження та концептуальні засади.* UNESCO визначає освіту для сталого розвитку (ESD) як ключовий інструмент досягнення всіх 17 Цілей сталого розвитку. Програма ESD for 2030 (2020-2030) визначає п'ять пріоритетних напрямків: просування політики, трансформація навчального середовища, розбудова спроможності педагогів, розширення можливостей молоді та прискорення дій на локальному рівні. Рекомендація UNESCO 2023 року щодо освіти для миру, прав людини та сталого розвитку стала ключовим стандартом для держав-членів.

Дослідження, проведене на основі бібліометричного аналізу 1013 статей з бази Scopus за період 1990-2023 років, виявило значне зростання наукових публікацій з ESD з 2018 року з піком у 2022 році. Аналіз продемонстрував, що освіта є критичним компонентом просування глобального сталого розвитку, а якість освіти та підготовки є вирішальною у спрямуванні суспільства до більш стійкого майбутнього.

Глобальна зустріч ESD-Net 2030 у Токіо (грудень 2023) засвідчила важливість цифрових інструментів та інноваційних методологій у впровадженні ESD у навчальні програми по всьому світу. Дослідники Dr Maria Toro-Troconis та Ms Nandini Chatterjee Singh продемонстрували, як цифрові ресурси та структури можуть ефективно використовуватися для інтеграції принципів ESD у дизайн навчальних програм.

Педагогічні технології та методи. Систематичний огляд Hajj-Hassan M., Cederqvist A. (2024) 21 статті за період 2013-2023 років показав тенденцію до використання цифрових інструментів для підвищення обізнаності про сталий розвиток. Дослідження виявило, що інструменти віртуальної реальності та теми зміни клімату є найбільш актуальними у цій галузі. Переважна більшість досліджень (61,9%) була опублікована між 2020 та 2023 роками, що підкреслює новизну тренду використання цифрових інструментів для екологічної освіти.

Дослідження природничого журналу Nature Research Intelligence (2023-2024) продемонструвало, що інновації у навчальних програмах з інтеграцією тем сталого розвитку та кліматичної грамотності не лише покращують залученість студентів, але й розвивають критичні аналітичні навички, необхідні для вирішення багатогранних екологічних викликів. Паралельні дослідження професійного розвитку вчителів виявили, що цільова підготовка з екологічної педагогіки підвищує здатність педагогів інтегрувати зміст сталого розвитку у дизайн навчальних програм.

Tran (2024) провів систематичний огляд 14 досліджень екологічної освіти у програмах підготовки вихователів дошкільних закладів. Дослідження виявило три стратегії: додавання курсів екологічної освіти до програми, окремий курс з методів

екологічної освіти, інтеграція методів екологічної освіти в існуючі курси. Результати підкреслюють необхідність детальної оцінки поточних програм підготовки вихователів.

Систематичний огляд 66 емпіричних досліджень програм раннього дитячого екологічного виховання (ЕСЕС) за 25 років показав, що учасники таких програм демонструють розвиток екологічної грамотності, когнітивний розвиток, соціальний та емоційний розвиток. Більшість досліджень підкреслила ефективність ігрових підходів, багатих на природу, що включають рух та соціальну взаємодію.

Дослідження в Норвегії та Європі. Vikane J.H., Nøydalsvik T.E.L. (2023) дослідили концептуальне розуміння та педагогічні практики освіти для сталого розвитку серед вихователів раннього дитинства в Норвегії. Використовуючи змішаний методологічний дизайн, дослідження виявило фрагментарне розуміння, в основному зосереджене на орієнтованих на дію, фактичних та нормативних аспектах сталого розвитку.

Українські наукові школи. Проблемами екологічного виховання в Україні займалися видатні вчені. Г.П. Пустовіт розробив особистісно орієнтовані технології екологічного виховання підлітків, дослідив систему позашкільної екологічної освіти. Його роботи стали основою для формування національної концепції екологічної освіти.

С.Д. Дерябо та В.А. Ясвін розробили фундаментальні основи екологічної педагогіки та психології, визначили сутність екологічної освіти і виховання. Їхня праця "Экологическая педагогика и психология" (1996) стала базовою для розуміння психологічних механізмів формування екологічної свідомості.

Концепція екологічної освіти України (2002) визначила, що державна політика в галузі екологічної освіти має базуватися на принципах розповсюдження системи екологічної освіти і виховання на всі верстви населення та неперервності процесу екологічного навчання. Формування екологічної компетентності досліджували В.В. Вербицький, М.О. Колесник, О.О. Колонькова, В.В. Маршицька, О.Л. Пруцакова, С.В. Совгіра, С.В. Шмалей.

Дослідження 2022 року на замовлення Німецької організації Austausch e.V. показало, що професійна екологічна освіта в Україні з формальної точки зору розвинена досить добре, існують спеціалізовані навчальні заклади та багато ВНЗ готують фахівців-екологів.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз та систематизація методичних засад організації екологічного виховання на різних рівнях освіти для досягнення сталого розвитку на основі узагальнення досвіду українських та закордонних науковців дав наступні результати:

1. Ефективні педагогічні підходи. Дослідження підтверджують, що найбільш ефективними є комплексні підходи, які поєднують:

- Практичну природоохоронну діяльність: як довів В.О. Сухомлинський, природа сама собою не виховує, виховує лише активна взаємодія дитини з нею.

- Проєктне навчання (Project-Based Learning): дослідження показують, що PBL забезпечує ідеальне освітнє середовище для інтеграції знань, не обмежених рамками окремих предметів, формує критичне мислення та навички вирішення проблем.

- Ігрові та природно орієнтовані методи: систематичний огляд виявив 9 тематичних категорій ефективних педагогічних практик ЕСНН, серед яких: час у природі, гра та рух, розвиток знань і навичок, соціальна взаємодія, творче мистецтво, час для рефлексії;

2. Цифрові технології в екологічній освіті. Систематичний огляд 2024 року виявив, що віртуальна реальність та мультимедійні ресурси значно покращують розуміння екологічного словника та критичне мислення, пов'язане з екограмотністю. Однак дослідження також виявили виклики: обмежені попередні знання про екологічні теми та потребу в подальшому навчанні педагогів;

3. Міждисциплінарний підхід. Дослідження Nature Research Intelligence (2024) підтверджують, що міждисциплінарні підходи, які поєднують цифрові інструменти та спільні проєкти, виявилися ефективними у контекстуалізації екологічних питань, дозволяючи учням поєднувати глобальні дебати про сталий розвиток з місцевими проблемами екологічної справедливості;

4. Формування екологічної свідомості через афективні процеси. Дослідження Cairns (2021), Jones та Davison (2021) наполягають на більш чіткому centruванні афективних процесів в екологічній освіті. Nuhmarniemi, Jokela та Hiltunen (2021) стверджують, що підходи, засновані на мистецтві, представляють можливість для "глибоких екзистенційних та духовних переживань, які торкаються тіла та розуму разом з глибокими ідеологіями та емоціями";

5. Виклики сучасного екологічного виховання. Дослідження виявило, що діти та молодь сьогодні ростуть у все більш урбанізованому, технічному, віртуальному та екологічно нестабільному світі, що залишає багатьох відчувати відірваність від природи, але водночас тривогу щодо її деградації. Це створює парадокс, коли домінуючі відповіді – сприяння контакту з природою та заохочення екологічних дій – ризикують протидіяти один одному;

6. Українська специфіка. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні визначає, що метою сфери "Природа" є формування елементів екологічного світорозуміння, екологічної вихованості, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до природного довкілля. Дослідження підкреслюють, що екологічне виховання має розпочинатися з дошкільного віку і бути неперервним на всіх етапах навчання;

7. Роль педагогів та їх підготовка. Дослідження Tran (2024) показало, що рівень екологічної грамотності серед майбутніх вихователів дошкільних закладів все ще обмежений. Це підкреслює необхідність посилення підготовки педагогічних кадрів у сфері екологічної освіти. Норвезьке дослідження (2023) виявило фрагментарне розуміння концепції сталого розвитку серед вихователів, що вказує на потребу в системній підготовці.

Висновки.

1. Екологічне виховання для досягнення сталого розвитку є глобальним пріоритетом, визначеним UNESCO як ключовий інструмент реалізації всіх 17 Цілей сталого розвитку до 2030 року. Міжнародні дослідження підтверджують зростання наукового інтересу до цієї проблематики, особливо з 2018 року.

2. Найбільш ефективними методичними засадами організації екологічного виховання є: комплексний підхід, що поєднує теоретичні знання та практичну природоохоронну діяльність; проєктне навчання; ігрові та природно орієнтовані методи; міждисциплінарна інтеграція; використання цифрових технологій та віртуальної реальності; центрування афективних процесів та мистецьких підходів.

3. Система екологічного виховання має бути неперервною, починаючись з раннього дитинства і продовжуючись на всіх рівнях освіти. Критичним періодом є дошкільний та молодший шкільний вік, коли формуються базові екологічні цінності та ставлення до природи.

4. Успішність екологічного виховання значною мірою залежить від професійної підготовки педагогів. Дослідження виявили недостатній рівень екологічної компетентності майбутніх педагогів та фрагментарне розуміння концепції сталого розвитку, що актуалізує потребу в удосконаленні програм педагогічної освіти.

5. В Україні створено нормативно-правову базу для екологічного виховання (Концепція екологічної освіти України), розвинуто мережу спеціалізованих навчальних закладів, сформовано наукові школи. Однак існує необхідність посилення практичної складової, впровадження інноваційних технологій та адаптації міжнародного досвіду ESD до національних умов.

6. Перспективними напрямками розвитку екологічного виховання для сталого розвитку є: розробка та впровадження цифрових освітніх ресурсів; створення трансформаційних навчальних середовищ; розширення можливостей молоді для участі в екологічних ініціативах; посилення зв'язку між глобальними викликами та локальними діями; інтеграція традиційних та корінних знань у освітній процес.

Досягнення сталого розвитку через екологічне виховання можливе лише за умови системного підходу, що включає співпрацю освіти, науки, громадянського суспільства, державних інституцій та міжнародних партнерів у формуванні нової екологічної свідомості підростаючого покоління.

Література

1. Пустовіт, Г. П. (2009). Позашкільна освіта: стратегія, інновації, практика. Київ : Інститут проблем виховання АПН України.

2. Концепція екологічної освіти України (2002). Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, № 7.

3. Колонькова, О. О. (2007). Формування екологічної компетентності старшокласників засобами дистанційної освіти. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, Вип. 10, Т.1, С. 379-387.

4. Маршицька, В. В. (2005). Сутнісні характеристики екологічної компетентності учнів початкової школи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Київ, Кн.2, Вип.8, С. 20-24.
5. Чернік, С. Д. (2020). Сталий розвиток як основа екологічної політики України. Наукові записки. Серія: Право, С. 50-52. doi: 10.31651/2524-2431-2020-1-29
6. Education for sustainable development: analyzing research trends in higher education for sustainable development goals through bibliometric analysis (2024). Discover Sustainability, 5(1). doi: 10.1007/s43621-024-00711-7.
7. UNESCO (2020). Education for Sustainable Development: A Roadmap. Paris : UNESCO Publishing. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374802>
8. UNESCO (2023). Recommendation on Education for Peace, Human Rights and Sustainable Development. Paris : UNESCO.
9. Hajj-Hassan, M., & Cederqvist, A. (2024). Environmental Education: A Systematic Review on the Use of Digital Tools for Fostering Sustainability Awareness. Sustainability, 16(9), 3733. doi:10.3390/su16093733.
10. Tran, H. (2024). Environmental education in preschool teacher training program: A systematic review. Natural Sciences Education, 53(2). doi: 10.1002/nse2.20154.
11. Vikane, J. H., & Høydalsvik, T. E. L. (2023). Teachers' expressed understandings concerning sustainability in the Norwegian ECE context. Environmental Education Research, 30(3), 450-461. doi: 10.1080/13504622.2023.2273785.
12. Ernst, J., & Burcak, F. (2020). Early childhood environmental education: A systematic review of the research literature. Educational Research Review, 31, 100353. doi: 10.1016/j.edurev.2020.100353.
13. Nature Research Intelligence (2024). Environmental Education Curriculum and Pedagogy. Retrieved from <https://www.nature.com/research-intelligence/nri-topic-summaries/environmental-education-curriculum-and-pedagogy-for-l3-390105>.
14. Responsible environmental education in the Anthropocene: understanding and responding to young people's experiences of nature disconnection, eco-anxiety and ontological insecurity (2024). Environmental Education Research, 30(11), 1619-1649. doi: 10.1080/13504622.2024.2367022.
15. Lepuschitz, W., Koppensteiner, G., Leeb-Bracher, U., Hollnsteiner, K., & Merdan, M. (2024). Educational practices for improvement of sustainability education at secondary school level. International Journal of Engineering Pedagogy, 14(4), 101-114. doi: 10.1080/00368121.2024.2376758.
16. ALDESD (2024). Transforming Education Together: ESD-Net 2030 Global Meeting Reflections. Retrieved from <https://aldesd.org/2024/02/28/transforming-education-together-esd-net-2030-global-meeting-reflections/>
17. York UNESCO Chair (2025). The story of ESD since 1992. Retrieved from <https://www.yorku.ca/unescochair/research-expertise/history-of-esd/>

18. Дослідження екологічної освіти в Україні (2022). На замовлення Austausch e.V. Еколтава. Retrieved from <https://www.ekoltava.org/2023/03/09/yakyi-stan-suchasnoyi-ekologichnoyi-osvity-v-ukrayini>.

ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**(Яворщук О.І. А.С., здобувачка І рівня вищої освіти,
Поліщук Н.М., д.ф., доцент)**

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Проблема збереження ментального здоров'я студентської молоді набуває виняткової ваги в умовах воєнного стану, дистанційного навчання та зростання психоемоційного напруження. За даними Міністерства охорони здоров'я України (2024), понад 60 % студентів мають симптоми тривоги чи депресії, а 25 % потребують психологічної підтримки. Формування внутрішніх ресурсів стійкості, саморегуляції та емоційного відновлення є ключовими завданнями сучасної освіти.

Одним з найефективніших засобів зміцнення ментального здоров'я є туризм і рекреаційна діяльність, що поєднують фізичну активність, соціальну взаємодію та контакт з природою. Вони виступають своєрідною «психологічною гігієною», що допомагає студентам подолати перевтому, тривожність і кризові стани. Як зазначають Кашуба В. О., Круцевич Т. Ю., Яременко О. В. (2023), рекреаційна активність підвищує адаптаційні можливості організму, сприяє гармонізації фізичного й психічного станів і формує стійкі навички збереження психічного добробуту.

Міжнародні дослідження (Kerr et al., 2022; Thompson Coon et al., 2020) також підтверджують, що систематичний активний відпочинок, подорожі та заняття природоорієнтованими видами туризму суттєво зменшують ризик емоційного вигорання та підвищують рівень суб'єктивного благополуччя.

Мета дослідження

Обґрунтувати значення туристсько-рекреаційної діяльності як ефективного чинника збереження ментального здоров'я студентської молоді та визначити педагогічні умови її інтеграції у систему освітнього процесу ЗВО.

Методика дослідження

Дослідження проведено на базі факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету протягом 2023–2024 навчального року. У ньому взяли участь 72 студенти (38 дівчат, 34 юнаки віком 18–22 років).

пішохідні походи вихідного дня (10–15 км),
екологічні тури та орієнтування,

психорекреаційні практики (йога, дихальні вправи, медитація на природі), соціально-командні ігри й волонтерські акції з екоосвіти.

Застосовано методи психодіагностики: шкала WHO-5 (психічне благополуччя), тест Beck Depression Inventory-II, шкала Perceived Stress Scale (PSS), спостереження та анкетування.

Результати дослідження

Після тримісячного циклу туристсько-рекреаційних заходів виявлено позитивну динаміку у фізіологічних, психоемоційних, соціальних і когнітивно-мотиваційних показниках студентів.

За результатами порівняльного аналізу даних опитувань і психодіагностичних тестів, рівень тривожності у студентів знизився в середньому на 28 %, а показники за шкалою WHO-5 (психічне благополуччя) зросли з 56 до 74 балів ($p < 0,05$). Це свідчить про суттєве покращення настрою, зменшення симптомів емоційного виснаження та підвищення рівня задоволеності життям. Близько 68 % учасників відзначили покращення сну, 73 % — зменшення дратівливості та відчуття психологічної втоми. Ефект відзначався вже після другого місяця реалізації програми.

Подібні результати узгоджуються з висновками Thompson Coon et al. (2020), які довели, що перебування на природі та активний відпочинок знижують рівень кортизолу — головного гормону стресу — в середньому на 15–20 % після 90-хвилинної прогулянки.

Значні позитивні зміни зафіксовано у сфері міжособистісної взаємодії. 82 % студентів повідомили про відновлення позитивних контактів і зростання довіри у групі, 76 % — про підвищення здатності працювати в команді. Аналіз спостережень засвідчив, що під час колективних походів активізувалися механізми емпатії, взаємопідтримки й лідерської ініціативи.

Важливо, що для частини учасників (близько 30 %) участь у туристських активностях стала першим досвідом соціалізації після тривалого дистанційного навчання та ізоляції. Це підтверджує твердження Литвиненко І. П. (2023) про соціально-компенсаторну функцію туризму у формуванні психологічної стійкості студентської молоді.

За даними фітнес-моніторингу, середній пульс у стані спокою зменшився з 81 ± 5 до 74 ± 6 уд/хв, варіабельність серцевого ритму зросла на 12 %, що свідчить про покращення адаптаційних механізмів серцево-судинної системи. Дихальна функція (ЖЕЛ) збільшилася на 7–9 %. Зниження індексу маси тіла спостерігалось у 22 % учасників. Отримані дані узгоджуються з результатами Кашуби В. О. (2022), де доведено, що активна рекреація стимулює парасимпатичну регуляцію й має седативний (заспокійливий) ефект на нервову систему.

Після завершення програми 70 % студентів відзначили підвищення мотивації до навчання, 65 % — покращення концентрації уваги, 60 % — зменшення прокрастинації. Спостерігалось зростання індексу саморегуляції, що проявлялося у плануванні власного часу, формуванні відповідальності та усвідомленні пріоритетів. Респонденти

описували стан після участі у заходах як «оновлення», «перезавантаження» або «відчуття ресурсу»

Отримані результати підтверджують, що туристсько-рекреаційна діяльність виступає ефективним психофізіологічним ресурсом відновлення студентської молоді. Її вплив багатовекторний — від біохімічних змін у гормональній системі до формування соціальних і когнітивних навичок.

Згідно з концепцією психосоціальної рівноваги (Snyder & Lopez, 2020), поєднання фізичної активності, позитивних емоцій, соціальної взаємодії та рефлексії створює оптимальні умови для підтримання стану благополуччя (well-being). Саме такі умови формуються під час туристсько-рекреаційної діяльності, де відбувається природне поєднання руху, природи та спілкування.

Туризм діє як психологічний буфер, який:

знижує вплив стресогенних факторів через фізичну розрядку;

стимулює вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну — нейромедіаторів радості;

переключає увагу з негативних переживань на позитивну діяльність;

формує навички mindfulness (усвідомленої присутності).

Педагогічний потенціал туризму в освітньому середовищі полягає у вихованні відповідальності, колективізму, самодисципліни, турботи про довкілля. В умовах університету туризм стає інструментом неформальної освіти, який об'єднує рекреацію, пізнання, волонтерство й елементи соціального навчання.

Прикладом можуть слугувати студентські ініціативи турклубу «Цікава Україна» де реалізуються екологічні квести, благодійні походи, веломарафони, що поєднують фізичну активність і соціальну місію

Таким чином, туризм і рекреація у студентському середовищі виступають не лише засобами фізичного оздоровлення, а й потужними інструментами ментальної профілактики, сприяючи формуванню культури психічного здоров'я, позитивного мислення та активної громадянської позиції.

Література

1. Кашуба, В. О., Круцевич, Т. Ю., & Яременко, О. В. (2023). Рекреаційна активність як чинник формування психічного здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (37), 42–49. <https://doi.org/10.15391/fcsh.2023-37.05>
2. Литвиненко, І. П. (2023). Екологічні аспекти психологічного благополуччя студентів у процесі рекреаційної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 3(84), 101–110. <https://doi.org/10.28925/2078-1687.2023.3.10>
3. Кашуба, В. О. (2022). Фізична активність і ментальне здоров'я: нові реабілітаційні парадигми. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 74–81. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.74-81>
4. Kerr, J., Burton, N. W., & Cerin, E. (2022). Physical activity, outdoor environments and mental health: Relationships and mechanisms. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01249-2>

5. Thompson Coon, J., Boddy, K., & Stein, K. (2020). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing? *Environmental Science & Technology*, 54(3), 889–900. <https://doi.org/10.1021/es903183r>.

РОЗДІЛ VII.
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРЕОГРАФІВ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ ЯК ЧИННИК СИНТЕЗУ
ХОРЕОГРАФІЧНИХ СТИЛІВ

(Бажаров О., викладач кафедри хореографії та фітнесу)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. У сучасному хореографічному мистецтві інтерпретація посідає ключове місце, стаючи невід'ємною складовою творчого процесу. Сьогодні мистецтво танцю досягло такого рівня розвитку, що поєднання різних стилів і напрямів набуває особливої цінності для професійних педагогів-хореографів. Застосування подібних підходів сприяє вдосконаленню виконавської майстерності, розширенню фахових знань і відкриттю нових художніх можливостей. Оскільки інтерпретація виступає формою оновленого художнього висловлення, подібні експерименти мають потенціал сприяти подальшій еволюції танцювальної сфери та формуванню нових хореографічних напрямів.

Необхідність переосмислення традиційної бальної хореографії в контексті сучасних мистецьких тенденцій, а також підготовки фахівців, здатних творчо поєднувати різні стилі у власних постановках, визначає актуальність обраної теми.

Мета дослідження – проаналізувати можливості інтерпретації бальної хореографії та її взаємодію з іншими хореографічними стилями.

Методика дослідження. Питання інтерпретації широко розглядалося у творчій практиці провідних хореографів ХХ століття. Так, Мері Вігман акцентувала увагу на внутрішніх переживаннях виконавця та виразності руху, Марта Грем розробила власну техніку, засновану на розкритті емоційної глибини людини, Піна Бауш досліджувала взаємодію танцівника з простором і предметами, Мерс Каннінгем експериментував із формою, ритмом і музичною структурою, залучаючи новітні технології до творчого процесу.

Теоретичне осмислення інтерпретації саме у сфері бальної хореографії зустрічається нечасто. Значний внесок у цю галузь зробили Рудольф Лабан, Мелані Буркхолдер, а також Едіт Андергау.

Інтерпретація як окремий напрям мистецтва, зазначає В. Грек, з'явилась відносно нещодавно, проте швидко викликала інтерес і відкрила нові можливості для творчості [2]. Автор наголошує на тому, що останні роки відзначаються підвищеною увагою до відродження народних, класичних і бальних танців, які набувають нової глибини під впливом сучасних тенденцій [2].

Інтерпретація у хореографії, на нашу думку, передбачає спосіб передати емоції, ідеї і внутрішні стани через уже відомі рухи та музику. Виконавець, створюючи танцювальний етюд, трансформує знайомі рухи під власний задум, часто поєднуючи різні, навіть контрастні стилі. Таким чином, інтерпретація відкриває простір для самовираження та творчих експериментів.

Як зазначають Б. Нунес і М. Фреміх, бальний танець можна розглядати як культурний феномен, що репрезентує гетеронормативну модель світу, у межах якої традиційно танцює пара різної статі — чоловік у ролі ведучого, а жінка — відгукується на його рухи. Водночас, попри закладені гендерні стереотипи, цей вид танцю здатен трансформувати усталені уявлення, розмиваючи межі між соціально прийнятною та умовно забороненою поведінкою в контексті гендерної бінарності [4].

Бальні танці, за визначенням Н. Терещенко, - це, насамперед, парна форма взаємодії, побудована на точках контакту між кавалером і дамою. У європейській програмі (повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот, квікстеп) контакт щільний і зберігається постійно, тоді як у латиноамериканській (ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль, джайв) — гнучкий і варіативний [3].

Руховий матеріал обох програм є стандартизованим: він характеризується чітко визначеними ритмічними малюнками, позиціями та технічними вимогами. Водночас сучасна хореографічна практика поступово трансформує усталені форми, впроваджуючи елементи сольної імпровізації, стилістичні поєднання та нові виразові засоби.

У професійному виконанні інтерпретація проявляється передусім у здатності партнерів глибоко відчувати один одного, вибудовуючи неповторний емоційно-художній образ. Партнер здійснює ведення, контролює ритмічну структуру та зберігає просторовий баланс, тоді як партнерка розширює межі класичних позицій, акцентуючи увагу на нюансах пластики, м'якості рухів і чуттєвому забарвленні танцю. Така взаємодія сприяє формуванню художньої цілісності, у якій технічна майстерність поєднується з глибоким змістом і сценічною емоційністю.

Результати дослідження. Інтерпретаційний аспект бальної хореографії найповніше розкривається у творчості досвідчених виконавців, здатних переосмислювати традиційні рухи крізь призму власного сценічного досвіду. Саме вони інтегрують у класичну систему рухів прийоми з інших напрямів хореографії, надаючи їм нового змістового наповнення. Ключовим чинником успішного виконання виступає партнерська взаємодія, побудована на тонкому відчутті ритму, простору та емоційного стану одне одного. Партнер, застосовуючи техніку ведення через натяг і тиск, відповідає за збереження динамічної рівноваги та узгодженість рухів, тоді як партнерка, демонструючи артистизм і технічну свободу, забезпечує плавність переходів і художню виразність композиції. Недостатня взаємна чутливість призводить до втрати синхронності, що негативно впливає на цілісність виконання.

Висновки. Інтерпретація у бальній хореографії виступає важливим чинником розвитку танцю, оскільки сприяє поєднанню технічної досконалості з індивідуальним творчим баченням. Використання імпровізаційних елементів та запозичення рухових

прийомів з інших хореографічних напрямів розширює художній потенціал бального танцю. Гармонійна взаємодія партнерів є основою якісного виконання, адже саме через неї реалізується емоційно-естетичний зміст твору.

Подальше вивчення проблеми інтерпретації може сприяти удосконаленню методики підготовки хореографів і формуванню нових педагогічних підходів у сфері виконавської майстерності.

Література

1. Васютяк Ю. В., Васютяк Я. О. Бальний танець у контексті партнерської взаємодії: проблематика мистецтва ведення. *Культура України*. 2020. С. 117–125.
2. Грек В. А. Інтерпретація народного танцю засобами сучасної хореографії. *Альманах наукового товариства «Афіна»*. 2017. С. 167.
3. Терещенко Н. В. Історія та методика бального танцю : навч.-метод. посіб. для студентів напряму підготовки (спеціальності) «Хореографія» вищих навчальних закладів. Херсон : МПП «Видавництво "ІТ"», 2015. 220 с.
4. Nunes, B., Froehlich, M. Um novo olhar sobre a condução na dança de salão: questões de gênero e relações de poder. *Educação, artes e inclusão*. 2018. Vol. 14, No. 2. P. 91–116.

РОЗВИТОК ПОЧУТТЯ РИТМУ У МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

(Бенкеч І., викл. кафедри дошкільної педагогіки, фізичного виховання і танців)

Державний педагогічний університет ім. Іона Крянге,
м. Кишинів, Республіка Молдова

(Тараненко Ю.П., доцент, кандидат педагогічних наук)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Розвиток метроритмічного почуття є фундаментальною складовою професійної компетентності хореографа, оскільки він забезпечує точність виконання, виразність і музикальність танцю. В умовах сучасних викликів, зокрема дистанційного навчання, виникає гостра потреба в адаптації традиційних методик до цифрового формату.

Актуальність дослідження посилюється необхідністю пошуку інноваційних методів та засобів, здатних ефективно формувати й коригувати почуття ритму у майбутніх фахівців в умовах опосередкованої взаємодії, зважаючи на обмеження, пов'язані з відсутністю безпосереднього фізичного контакту та спільного акустичного простору.

Мета роботи - виявити особливості й шляхи розвитку почуття ритму у майбутніх хореографів у системі професійної підготовки у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Науковці, які працюють у галузі мистецької та педагогічної освіти, такі як: О. Бикова, Л. Гладка, О. Ємельянова, В. Ключкова, О. Мартиненко, Г. Ніколаї, Л. Хоцяновська та ін., розглядали значення музичної грамотності, культури та художнього смаку як важливих чинників професійного становлення хореографа; підкреслювали необхідність удосконалення змісту музично-ритмічної підготовки, розроблення гнучких методичних підходів і створення ефективного інструментарію та ін.

Л. Хоцяновська заклала методологічні основи, досліджуючи виховання почуття метроритму у хореографів, акцентуючи на важливості системних вправ та ритмічної імпровізації [3].

О. Мартиненко і О. Ємельянова наголошували на тому, що музична компетентність посідає провідне місце у структурі професійної підготовки хореографа, який повинен усвідомлювати, творчо осмислювати та пластично реалізовувати ідею єдності музики й танцю, оскільки саме музика відіграє важливу роль у хореографічному мистецтві [2].

У системі допрофесійної підготовки майбутніх хореографів спостерігається поступове зниження уваги до музично-ритмічного розвитку — через відсутність концертмейстерів, неякісний підбір музичного супроводу та обмежені можливості для музичного вдосконалення. Як наслідок, до закладів вищої освіти вступають абітурієнти з недостатнім рівнем музичного слуху, ритмічних навичок і художньо-естетичного світогляду. Водночас зростає потреба роботодавців у фахівцях-хореографах, здатних професійно організовувати освітній процес, керувати творчими колективами та створювати змістовний, художньо якісний репертуар.

Ми вважаємо, що розвиток почуття ритму є ключовою складовою професійної підготовки хореографа: ритмічна чутливість впливає на координацію, синхронізацію з музикою та здатність до сценічної взаємодії.

У Бердянському державному педагогічному університеті освітньо-професійна програма (ОПП) «Хореографія» раніше передбачала вивчення освітнього компонента «Основи теорії музики та гра на музичному інструменті», який опановувався студентами першого курсу бакалаврського рівня. У процесі системного оновлення змісту ОПП, що відбувалося шляхом обговорень, анкетування та дискусій із різними групами стейкхолдерів, а також з урахуванням специфіки дистанційного формату навчання (оскільки університет було релоковано), зазначену дисципліну трансформовано в навчальний курс «Ритміка та автентичний рух». Така зміна зумовлена прагненням посилити практичну складову підготовки, зорієнтувати освітній процес на розвиток музично-рухових, координаційних і креативних умінь студентів, що є необхідними для формування професійного почуття ритму й художньої виразності майбутніх хореографів.

Розвиток почуття ритму майбутніх фахівців хореографії в умовах дистанційної освіти здійснюється в процесі вивчення освітнього компоненту «Ритміка та автентичний рух» через систему вправ, що спрямовані на вдосконалення координації, слухового сприймання, музичної пам'яті та моторної реакції. Ефективними є такі методи: евритмія (за системою Е. Ж. Далькроза), пластико-ритмічні та рухові ігри; використання інтерактивних технологій (музично-цифрові платформи, метрономічні тренажери, відеоаналіз рухів).

У процесі навчальної педагогічної практики здобувачі другого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти розробляють і проводять комплекси музично-ритмічних вправ, спрямованих на розвиток почуття ритму, координації рухів, музичної пам'яті та пластичної виразності. Такі вправи допомагають студентам не лише вдосконалювати власні виконавські навички, а й набувати досвіду організації музично-ритмічної діяльності з різними віковими групами, формуючи вміння методично грамотно поєднувати рух і музику у педагогічній практиці.

Отже, почуття ритму є критично важливим для професійної підготовки хореографів, і його розвиток можливий у форматі онлайн-навчання за умови адаптації традиційних методик, які ґрунтуються на роботі студентів з електронними інструментами (метроном), виконанні спеціалізованих музично-ритмічних вправ та завдань з використанням відеофіксації та деталізованого зворотного зв'язку від викладача.

Подальшими перспективами нашого дослідження вважаємо пошук та висвітлення інноваційних цифрових технологій (інтерактивні платформи, спеціалізовані додатки) для підвищення якості формування метроритмічного почуття в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Бикова О. Формування творчого потенціалу майбутніх фахівців хореографії засобами музично-ритмічної діяльності. *Мистецтво та мистецька освіта в сучасному соціокультурному просторі* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., (3–4 червня 2021 р., м. Бердянськ) / [упоряд. М. М. Погребняк]. Полтава : Сімон, 2021. 228 с. С. 145-150.
2. Мартиненко О. В., Ємельянова О. Ю. Бінарний підхід у формуванні музичної компетентності майбутнього хореографа. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»* (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя) / за заг. ред. В. В. Бурназової. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. № 3. 122 с. С. 83-92.
3. Хоцяновська Л. Виховання почуття метроритму в хореографів. *Студії мистецтвознавчі*. 2018. Вип. 1. С. 30–35. URL: <http://jnas.nbu.gov.ua/article/UJRN-0000889295> (дата звернення: 06.10.2025).

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРЕОГРАФІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Волощук К.В., доктор філософії з фізичної культури і спорту, ст. викладач)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна.

Актуальність теми проблем та перспектив професійної підготовки хореографів у закладах вищої освіти зумовлена важливістю хореографічного мистецтва як складової сучасної культурної, освітньої та креативної сфери. Сучасний хореограф повинен володіти не лише високим рівнем виконавської майстерності, а й педагогічними, організаційними, комунікаційними та проєктними компетентностями [1, с. 216]. В умовах розвитку сучасного мистецтва та глобалізації культурних процесів актуальною є потреба у підготовці фахівців, здатних до адаптації, інноваційної діяльності та активної участі у формуванні творчого простору.

Водночас система підготовки хореографів у закладах вищої освіти стикається з низкою викликів, серед яких недостатня практикоорієнтованість навчального процесу, обмежені можливості для творчих експериментів, відсутність сучасної матеріально-технічної бази та потреба інтеграції цифрових технологій у навчання. Ці проблеми обумовлюють необхідність комплексного дослідження змісту, методів та організації професійної підготовки, визначення напрямів її вдосконалення та впровадження інноваційних підходів, які забезпечать підготовку конкурентоспроможних фахівців.

Мета роботи полягає у комплексному аналізі проблем і перспектив професійної підготовки хореографів у закладах вищої освіти.

Методика дослідження професійної підготовки хореографів у закладах вищої освіти ґрунтувалася на комплексному аналізі чинних наукових джерел, статей та досліджень, присвячених проблемам і перспективам підготовки майбутніх фахівців у сфері хореографії. Було використано метод порівняння для виявлення розбіжностей між сучасними освітніми стандартами та потребами ринку праці, а також для аналізу впровадження цифрових та дистанційних технологій у навчальний процес.

Результати дослідження. Професійна підготовка хореографів у закладах вищої освіти є важливою складовою розвитку національної культури та художньої освіти. Сучасний світ характеризується швидкими змінами в освітньому, технологічному та культурному середовищі, що висуває нові вимоги до компетенцій майбутніх фахівців у сфері хореографії. У зв'язку з цим зростає потреба в удосконаленні освітніх програм, які б забезпечували комплексний розвиток виконавської майстерності, педагогічних навичок та креативного потенціалу студентів.

Варто наголосити на тому, що однією з основних проблем професійної підготовки хореографів у закладах вищої освіти є недостатня інтеграція інформаційно-цифрових технологій у навчальний процес. Зокрема, у статті «*Peculiarities of Training Choreographers by Applying Information Technologies in Conditions of Distance Learning*» зазначено, що під час дистанційного навчання хореографів вищої освіти хоч і існують певні переваги, проте водночас виникають

значні труднощі. До них належать недостатня практична відпрацьованість рухових навичок, обмежені можливості для сценічної взаємодії та технологічні обмеження, що ускладнюють повноцінне освоєння професійних компетенцій [4, с. 220].

Ще однією проблемою є невідповідність змісту підготовки сучасним вимогам ринку праці та умовам технологічної трансформації. Дослідники зазначають, що стандарти підготовки хореографів в Україні не завжди відповідають сучасним освітнім та професійним тенденціям. Зокрема, недостатньо враховуються інноваційні моделі навчання, співпраця з роботодавцями та розвиток цифрових компетенцій, які сьогодні є необхідними для успішної професійної діяльності [3, с. 117].

Попри наявні проблеми, сучасна професійна підготовка хореографів має значні перспективи розвитку. Зокрема, у дослідженні «Trends in the Development of Choreographic Education in Ukraine in Conditions of Digitalization: Standards, Innovative Models» відзначається, що цифровізація та впровадження інноваційних моделей навчання дозволяють адаптувати освітні програми до міжнародних стандартів, створювати гнучкі освітні траєкторії та налагоджувати співпрацю з закордонними навчальними установами [3, с. 116].

Крім того, застосування інформаційних технологій та дистанційних форм навчання відкриває значні нові можливості для професійного розвитку майбутніх хореографів. Використання цифрових платформ і спеціалізованих програм дозволяє студентам отримувати доступ до широкого спектра навчальних матеріалів, включаючи відеоуроки, інтерактивні вправи, методичні рекомендації та бази даних професійних постановок. Завдяки індивідуалізації освітнього процесу студенти можуть працювати у власному темпі, фокусуючись на вдосконаленні тих компетенцій, які потребують особливої уваги, а також отримувати персоналізовані рекомендації від викладачів. Крім того, активне використання відеоаналізу рухів, онлайн-мастер-класів та цифрових інструментів для створення хореографічних композицій дозволяє студентам відпрацьовувати техніку в умовах, наближених до професійної практики [3, с. 117].

Не менш важливим аспектом є розвиток професійної мобільності, креативності та саморозвитку майбутніх хореографів, що дозволяє їм залишатися конкурентоспроможними в сучасному культурному та професійному середовищі. Формування таких компетенцій передбачає розвиток здатності швидко адаптуватися до нових умов роботи, впроваджувати інноваційні підходи у творчому процесі та ефективно взаємодіяти у міждисциплінарних та міжнародних проєктах [4, с. 216]. Креативність забезпечує здатність створювати оригінальні хореографічні композиції, експериментувати з різними стилями та жанрами, а саморозвиток – постійне вдосконалення професійних знань і навичок, здобуття додаткових компетенцій та підвищення особистої майстерності. У комплексі ці компетенції є ключовими для підготовки універсальних хореографів, здатних успішно працювати в різних професійних середовищах, брати участь у великих культурних проєктах, організовувати навчальні та творчі процеси.

Висновки. Професійна підготовка хореографів у закладах вищої освіти є ключовим елементом розвитку національної культури та художньої освіти, оскільки вона формує комплексні компетенції майбутніх фахівців – від виконавської майстерності до педагогічних навичок і креативного потенціалу. Водночас сучасні освітні програми стикаються з низкою проблем, серед яких недостатня інтеграція інформаційно-цифрових технологій, обмежена можливість сценічної взаємодії та невідповідність змісту підготовки сучасним вимогам ринку праці. Ці виклики підкреслюють необхідність переосмислення навчальних планів, впровадження інноваційних підходів та активної цифровізації освітнього процесу для забезпечення якісної і конкурентоспроможної підготовки хореографів.

Разом з тим, перспективи розвитку професійної підготовки хореографів виглядають досить оптимістично. Впровадження дистанційних та гібридних форм навчання, використання інформаційних технологій, розвиток педагогічно-методичних компетенцій, міжнародна інтеграція освітніх програм та створення інноваційних моделей навчання дозволяють формувати універсальних фахівців, здатних успішно адаптуватися до вимог сучасного культурного та професійного середовища. Такі заходи сприяють не лише підвищенню професійної компетентності, а й зміцненню позицій української хореографічної освіти на міжнародній арені.

Список використаних джерел

1. Андрощук Л. М. Інновації у практичній підготовці майбутнього вчителя хореографії в системі хореографічнопедагогічної освіти в Україні. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*. 2019. № 1-2 (13-14). С. 211-220.
2. Androshchuk L., Medvid T., Blahova T., Zhyrov O., Bykova O. Training of Choreographers in Higher Education Institutions. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 2023. № 23(1). P. 14-27.
3. Bigus O., Chepalov O., Herts I., Mova L., Khotsianovska L., Babych O. Trends in the Development of Choreographic Education in Ukraine in Conditions of Digitalization: Standards, Innovative Models. *Journal of Curriculum and Teaching*, 2023. Vol. 12. P. 112-122.
4. Mova L., Churpita T., Putilina T., Tymchula A., Lukianenko K., Soloviova I. Peculiarities of Training Choreographers by Applying Information Technologies in Conditions of Distance Learning. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 2022. Vol. 22(18). P. 212-222.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БАЛЕТНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПІДГОТОВЦІ ХОРЕОГРАФІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**(Жужура Д, старший викладач кафедри хореографії та фітнесу,
Фурманова Т., старший викладач кафедри хореографії та фітнесу)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна**

Сучасна система хореографічної освіти орієнтована на формування універсального фахівця, здатного працювати в різних танцювальних напрямках і педагогічних умовах. Одним із найважливіших компонентів професійної підготовки майбутнього хореографа є виконавська складова, що включає в себе розвиток фізичних, технічних і естетичних якостей танцівника.

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення якості професійної підготовки студентів-хореографів, пошуком ефективних методів розвитку їхньої рухової культури, техніки та пластики через використання елементів балетної гімнастики.

Проблема використання балетної гімнастики у підготовці танцівників та хореографів розглядалася у працях дослідників, зокрема таких як: А. Довгановська Т. Драч, Т. Калашник, А. Перова, І. Ткаченко, В. Сосіна, В. Сіткар, О. Шевченко та ін.

Водночас, у контексті підготовки хореографів у закладах вищої освіти, які працюють в умовах дистанційного навчання, актуальним є адаптації вправ балетної гімнастики та імплементація їх у вивчення класичного танцю.

Мета дослідження - розкрити значущість інтеграції балетної гімнастики у практичній підготовці студентів-хореографів ЗВО в процесі засвоєння освітнього компонента «Теорія і методика викладання класичного танцю» в умовах тимчасового переміщення закладу.

Сучасна хореографічна освіта вимагає комплексного підходу до формування професійної майстерності майбутніх фахівців. Одним із найефективніших засобів удосконалення фізичної та технічної підготовки хореографів є балетна (партерна) гімнастика, яка поєднує елементи класичного танцю, акробатики, стретчингу та спеціальних вправ на розвиток опорно-рухового апарату.

Є. Зайцев і Ю. Колесніченко, спираючись на ідеї Ф. Мореля, підкреслюють, що класичний танець виконує не лише функцію фізичного вдосконалення, а й сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості [1]. Класичний екзерсис виховує внутрішню стійкість, самодисципліну та відчуття естетичної гармонії [1].

На нашу думку, застосування елементів балетної гімнастики на практичних заняттях із класичного танцю на початковому етапі вивчення його основ сприяє виробленню правильної постави та формуванню корпусу танцівника, розвитку сили, гнучкості, стабільності та координації, удосконаленню м'язового тонусу, вихованню витонченості, грації, відчуття рівноваги та музикальності.

У своїй практичній діяльності під час засвоєння освітнього компонента «Теорія і методика викладання класичного танцю» в Бердянському державному педагогічному

університеті в умовах дистанційної освіти зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Хореографія», ми використовуємо елементи балетної (партерної) гімнастики. Ефективність таких занять, на нашу думку, значною мірою залежить від методичного підходу викладача: системності, поступового ускладнення вправ, правильного добору темпу, музичного супроводу та індивідуалізації роботи зі студентами. В онлайн форматі студенти-хореографи оволодівають базовими рухами та вправами класичного танцю, опановують техніку виконання вправ із контролем за положенням корпусу, голови, рук і ніг. Проведення занять у форматі Zoom-конференцій дає змогу забезпечити безпосередню комунікацію між викладачем і студентами, що дозволяє оперативно коригувати помилки та підтримувати високу якість навчального процесу.

Під час онлайн-занять ми демонструємо вправи в реальному часі, пояснюючи технічні нюанси виконання рухів, а студенти одночасно виконують їх у своїх робочих просторах під музичний супровід. Особливу увагу приділяємо індивідуальним коментарям і зворотному зв'язку, який ми надаємо як під час заняття, так і після нього шляхом перегляду запису практичних занять та рефлексії. Такий формат роботи сприяє формуванню самодисципліни, вміння самоаналізу, розвитку просторової уяви та тілесної усвідомленості, адже кожен студент має змогу переглядати власні записи, відстежувати динаміку результатів і виправляти помилки.

Таким чином, використання елементів балетної (партерної) гімнастики в умовах дистанційного навчання через платформу Zoom доводить свою ефективність як сучасний інструмент підготовки майбутніх хореографів, що поєднує класичні педагогічні принципи з цифровими технологіями навчання.

Практичні заняття в умовах дистанційного навчання дають змогу поєднати традиційні методи викладання класичного танцю з інноваційними технологіями, забезпечуючи індивідуальний підхід, якісний зворотний зв'язок і безперервність освітнього процесу. Такий підхід сприяє підвищенню рівня професійної підготовки здобувачів і формує в них уміння самостійно працювати над вдосконаленням власної техніки.

Системне впровадження елементів балетної (партерної) гімнастики в освітній процес забезпечує комплексний розвиток особистості майбутнього хореографа.

Література

1. Зайцев Є., Колесніченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: посібник. Київ, 2007. 416 с.
2. Перова, Ганна Олексіївна. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа. *Культура і сучасність: альманах*. 2018. № 2. С. 141-147.
3. Ткаченко І. Оздоровче значення партерної гімнастики для студентів-хореографів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019, № 7 (91). С. 294-303.
4. Якушева В. Партерна гімнастика. Вправи на виворітність. URL: <https://surl.li/pitmjk> (дата звернення: 11.10.2025).

ЦИФРОВІ РЕСУРСИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИВЧЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ХОРЕОГРАФІВ

(Козубенко М.О., старший викладач кафедри хореографії та фітнесу)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

В умовах сьогодення освітній процес у більшості закладів реалізується у змішаному форматі, що поєднує очну та онлайн форми навчання. Цей формат відкриває нові можливості для вивчення народно-сценічного танцю за допомогою відеоматеріалів, онлайн-курсів, платформ для відеоаналізу рухів та віртуальних консультацій з викладачами.

Водночас варто зазначити, що дистанційне навчання у сфері мистецької освіти України загалом перебуває на етапі активного становлення. Його впровадження у хореографічну підготовку відбувається поступово, адже потребує поєднання традиційної практико-орієнтованої складової з новітніми цифровими методами викладання. Проте досвід Бердянського державного педагогічного університету свідчить, що інтеграція цифрових ресурсів в освітній процес дозволяє не лише підтримувати високий рівень фахової підготовки студентів, а й створює умови для збереження та популяризації української народно-сценічної спадщини у цифровому форматі.

Актуальність теми зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій, що істотно впливають на всі сфери людської діяльності, зокрема – на мистецьку освіту. Народно-сценічний танець як унікальне явище української культури потребує не лише збереження традицій, а й оновлення методів його вивчення відповідно до викликів цифрової епохи.

На сьогодні в Україні реалізується чимало освітніх ініціатив, спрямованих на розвиток цифрових компетентностей населення, однак більшість із них мають епізодичний характер і охоплюють лише окремі аспекти цифрової грамотності. Це свідчить про недостатню системність у формуванні цифрових навичок та низький рівень обізнаності громадян щодо власних цифрових прав.

У процесі підготовки хореографів у закладах вищої освіти використання цифрових ресурсів стає важливою складовою професійної освіти. Відеоархіви народних танців, онлайн-платформи для навчання, інтерактивні бази фольклорних зразків, віртуальні музеї, 3D-реконструкції рухів і сценічних композицій – усе це дає змогу не лише ефективніше опановувати техніку танцю, а й сприяє збереженню автентичних форм народного мистецтва. Цифрові технології стають інструментом культурної пам'яті, забезпечуючи доступність матеріалів для дослідників, педагогів і студентів незалежно від місця їхнього перебування.

Мета дослідження: з'ясувати можливості цифрових ресурсів у процесі навчання й збереження народно-сценічного танцю та їх роль у професійній підготовці хореографів.

Для досягнення мети нами було проаналізовано наукові праці зокрема , О. Бігус, А. Максименко, М. Мар'єнко, А. Сухих, О. Хендрик, які у своїх роботах зосереджуються на інноваційних підходах, серед яких особливе місце займає використання цифрових технологій, інтерактивних платформ та мультимедійних засобів для вивчення танцю та збереження культурної спадщини. І. Ткаченко та Ю. Паришкура досліджують взаємозв'язок традиційних методик і сучасних освітніх технологій.

Цікавими, на нашу думку, є праці українських педагогів хореографів, присвячені впровадженню інноваційних методик в освітній процес. Зокрема, О. Енська, А. Максименко, І. Ткаченко, розглядають можливості використання цифрових технологій у викладанні народного танцю, а саме відеоуроків, онлайн-курсів та VR середовища. Так, А. Максименко наголошує, що одним із головних викликів цифровізації є втрата безпосереднього контакту між викладачем і студентом, що ускладнює передавання емоційності та технічної майстерності. Також проблемними залишаються технічні обмеження - відсутність якісного інтернету, обладнання чи програм для відеоаналізу рухів, що створює нерівні можливості навчання [4, с.175].

У процесі підготовки майбутніх хореографів у своїй практичній діяльності в Бердянському державному педагогічному університеті в рамках онлайн навчання ми використовуємо великий спектр додаткових засобів, а саме: демонстрацію рухів у форматі відео з поясненням техніки; самостійне опрацювання студентами елементів; зворотний зв'язок через відеозвіти; використання інтерактивних платформ (Zoom) для обговорення технічних аспектів і спільного перегляду виступів.

Так, наприклад, під час вивчення теми «Особливості виконання рухів грузинського танцю» з освітнього компонента «Теорія і методика викладання народно-сценічного танцю» зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти III курсу було реалізовано творчий проєкт «Грузинський темперамент у сценічному русі». Студенти аналізували відеофрагменти професійних ансамблів, відтворювали окремі елементи техніки (стрімкі оберти, різкі зміни позицій, характерну пластику корпусу) та презентували відеозвіти власного виконання. Під час спільного перегляду в Zoom обговорювалися специфіка чоловічої та жіночої манери танцю, акцент на мужності, точності й експресивності рухів. Такий підхід сприяв формуванню розуміння національного стилю й розвитку сценічної виразності студентів у цифровому навчальному середовищі.

Висновки. Цифрові технології забезпечують можливість архівування хореографічних зразків, створення електронних баз даних рухів, фольклорних мотивів та постановок, що сприяє збереженню та вивченню танцювальної спадщини. Виходячи зі свого практичного досвіду, можемо зазначити, що використання відеоматеріалів, онлайн-платформ та інтерактивних ресурсів дозволяє студентам опановувати техніку танцю, аналізувати виконання та формувати професійні компетентності. Інтеграція цифрових ресурсів в освітній процес поєднує традиційні методи та нові технології, забезпечуючи доступ до матеріалів у змішаному форматі.

Подальші наукові пошуки в цій сфері мають бути спрямовані на створення інтерактивних освітніх платформ, які б поєднували освітні, дослідницькі та творчі можливості для студентів-хореографів. Такі цифрові простори повинні стати відкритими базами даних для обміну досвідом, перегляду відео уроків, проведення віртуальних майстер-класів і творчих лабораторій. Це дозволить об'єднати зусилля викладачів, студентів, дослідників і практиків народно-сценічного мистецтва, розширивши освітні горизонти хореографічної освіти в Україні.

Література

1. Бігус, О. О. Сучасні тенденції хореографічної освіти в Україні. *Танцювальні студії*. 2021. С. 154–161.
2. Використання цифрових технологій у процесі змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти: метод. рекомендації. / За ред. М. В. Мар'єнко, А. С. Сухих. Київ : ІТЗН НАПН України, 2021. 87 с.
3. Хендрик, О., Макарова, І. Особливості підготовки хореографів у закладах вищої освіти: український досвід. *APhN Journal*. 2025. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/84_2025/part_3/84-3_2025.pdf#page=131 (дата звернення: 20.10.2025).
4. Максименко А. Сучасні підходи до викладання українського народного танцю: традиції та інновації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал / МОН України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, М. А. Бойченко, О. А. Біда та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2025. № 2 (142). С. 168–180.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ В ПІДГОТОВЦІ ХОРЕОГРАФІВ У ПЕРЕМІЩЕНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Кривунь Н.С. старша викладачка кафедри хореографії та фітнесу)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Переміщення закладів вищої освіти внаслідок воєнних дій зумовило суттєві зміни в організації освітнього процесу, зокрема практичної підготовки фахівців-хореографів.

Навчальна практика традиційно покладається на наявність спеціалізованих приміщень, інструментально-методичного забезпечення, концертних майданчиків та багатопланової взаємодії зі студентською й професійною спільнотою.

Переміщений заклад стикається з обмеженим простором, нестачею обладнання, зміщенням кадрового складу та порушенням звичних зв'язків із локальними культурними інституціями. Це створює ризик зниження якості практичної підготовки, втрати професійних навичок та мотивації здобувачів. Водночас такі зміни

стимулюють пошук нових педагогічних підходів, адаптацію освітніх програм, розвиток мобільних, міжінституційних та цифрових форм практики, що робить дослідження особливостей реалізації навчальної практики в переміщеному закладі надзвичайно актуальним для збереження якості підготовки хореографів і забезпечення їхньої професійної готовності в умовах кризи.

Мета дослідження: визначити особливості реалізації навчальної практики в підготовці фахівців-хореографів у переміщеному закладі вищої освіти.

Проблему професійної підготовки майбутніх фахівців хореографічних спеціальностей розглядали Л. Андрощук, Т. Благова, І. Макарова, Т. Медвідь, Ю. Тараненко, О. Хващевська, О. Хендрик, Я. Червонська та ін. Зокрема, практична підготовка у закладах вищої освіти досліджувалася О. Мартиненко, Ю. Ростовською, П. Фрізом, Т. Царик та ін. Так, Ю. Ростовська проаналізувала ролі теоретичних дисциплін у професійній підготовці майбутніх викладачів-хореографів [3], М. Разводова розглядала практичні методи роботи з підготовки студентів педагогічних коледжів до формування хореографічних умінь і навичок в учнів молодшого шкільного віку [2], Ходоровська К. та Ціпов'яз А. розкривали підготовку майбутніх фахівців хореографів в умовах зміненої реальності та визначали потребу формування у майбутніх фахівців компетентностей з управління власним ментальним та фізичним здоров'ям [4], О. Мартиненко виокремлювала практичну підготовку як важливий чинник освітньо-професійної програми навчання майбутніх фахівців [1].

Розкриємо особливості реалізації навчальної практики на основі власного досвіду роботи в Бердянському державному педагогічному університеті, який наразі є тимчасово переміщеним (наказ МОН №357 від 20.02.2022 «Про тимчасове переміщення БДПУ») [5].

Характерною особливістю освітньо-професійної програми (ОПП) за якою здійснюється підготовка бакалаврів хореографії в БДПУ, зазначає О. Мартиненко, є синергійний розвиток виконавської, балетмейстерської, методичної компетентності з акцентом на поглиблення викладацької майстерності хореографа через посилення педагогічної складової професійної підготовки майбутніх фахівців, що відповідає потребам регіонального ринку праці [1].

Відповідно до даної програми, практична підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти починається з 2 курсу в рамках навчальної (педагогічно-безвідривної) практики та виступає базовим етапом професійного становлення майбутніх фахівців.

За змістом ОПП «Хореографія» дана практика є безвідривною від освітнього процесу і проводиться за регламентованим розкладом. Безвідривний характер допомагає студентам поступово набувати професійної компетентності відповідно до отриманих знань під час засвоєння ОК циклу професійної підготовки, спілкуватися та дискутувати з викладачами відносно отриманої інформації на лекційних, практичних заняттях та побаченого під час проходження практики.

Тимчасово переміщені ЗВО активно шукають нові бази практик, для забезпечення здобувачам вищої освіти, які перебувають на підконтрольній Україні

території, можливість проходження практики в очному форматі та змішаному. Так, Бердянський державний педагогічний університет має угоди з різними установами по всій Україні, а саме: КЗ «Стеблівський будинок культури» Хустської міської ради (м. Хуст, Закарпатська), заклад позашкільної освіти «Центр естетичного виховання Хортицького району» Запорізької міської ради (м. Запоріжжя, Запорізька область), КПЗО «Центр творчості дітей та юнацтва» Святошинського району (м. Київ), Нікопольська гімназія № 22 Нікопольської міської ради (м. Нікополь, Дніпропетровська область), Комунальний заклад культури «АРТТЕРИТОРІЯ» виконавчого комітету Дніпровської міської ради (м. Дніпро, Дніпропетровська область), Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівська обласна філармонія ім. М. Скорика» (м. Львів, Львівська область), Заклад позашкільної освіти Палац дітей та молоді Бердянської міської ради (м. Запоріжжя, Запорізька область) та інші. Це дозволяє забезпечити безперервність освітнього процесу, створити реальні умови для формування професійних компетентностей майбутніх хореографів, підтримувати зв'язок між теоретичною підготовкою та практичною діяльністю, а також сприяє збереженню професійних традицій і розширенню партнерської мережі університету в різних регіонах України.

Під час організації навчальної (педагогічно-безвідривної) практики основну увагу керівниця практики, старша викладачка кафедри хореографії та фітнесу Наталя Кривунь, зосередила на забезпеченні умов для формування професійних компетентностей здобувачів спеціальності 024 Хореографія шляхом залучення їх до активної педагогічної та творчої діяльності в закладах позашкільної освіти. Така практика здійснюється у змішаному форматі у зв'язку з територіальним проживанням здобувачів вищої освіти.

У продовж проходження навчальної (педагогічно-безвідривної) практики здобувачі вищої освіти мали можливість безпосередньо ознайомитися зі специфікою організації та проведення освітньої діяльності в танцювальних гуртках закладів позашкільної освіти в місті Запоріжжі, а також були задіяні до проведення занять з хореографії, репетицій творчих заходів у реальному освітньому середовищі, що сприяло підвищенню рівня професійної підготовки здобувачів. Студенти-хореографи в онлайн форматі були підключені до роботи в форматі ZOOM-конференцій. Це забезпечувало ефективну взаємодію між учасниками освітнього процесу, створювало умови для співпраці, розвитку творчої ініціативи та креативності. Отримані результати дають підстави стверджувати, що безпосередня участь у хореографічній діяльності в реальних умовах освітнього середовища є ключовим чинником якісної фахової підготовки майбутнього хореографа.

Отже, успішна реалізація навчальної практики в переміщеному закладі вищої освіти залежить від гнучкості освітньо-професійної програми та здатності педагогічного колективу оперативно адаптувати зміст, форми й методи навчання до нових умов освітнього середовища. Хореографічна підготовка в таких умовах вимагає поєднання очних та дистанційних (гібридних) форм.

Ефективною стратегією є налагодження партнерств з локальними культурними інституціями, іншими вишами та організаціями для використання майданчиків, організації практичної підготовки студентів, спільних концертів і майстер-класів та ін.

Зміст практичної підготовки за освітньо-професійною програмою «Хореографія» забезпечив можливість інтеграції безперервної навчальної практики, яка сприяє ефективній взаємодії здобувачів освіти, викладачів і стейкхолдерів.

Література

1. Мартиненко О. Формування педагогічної компетентності майбутнього хореографа в процесі фахової підготовки. *Художні практики та мистецька освіта у кроскультурному просторі сучасності*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф., 09-10 жовтня 2024 р. Полтава : 2024. 115 с. С. 42-45.
2. Разводова М.В. Підготовка студентів педагогічних коледжів до формування хореографічних умінь і навичок учнів молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... д-ра філософії. Умань, 2023. 244с.
3. Ростовська Ю.О. Професійна підготовка майбутніх викладачів хореографії у процесі вивчення фахових теоретичних дисциплін. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2022. №3. С. 81-85.
4. Ходоровська К.В., Ціпов'яз А.Т. Підготовка майбутніх фахівців хореографів в умовах зміненої реальності. *Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів*: збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23-25 травня 2024 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. 226 с. С. 177-180.
5. Наказ МОН №357 від 20.02.2022 «Про тимчасове переміщення БДПУ» URL: <https://surl.li/ubmzvp> (дата звернення: 25.10.2025).

ЕТНОПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ХОРЕОГРАФА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

**(Куценко С. В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри хореографії та художньої культури)
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна**

В умовах культурної глобалізації та інформаційної відкритості суспільства особливо важливого значення набуває збереження та розвиток національних традицій, які виступають основою духовної самоідентифікації особистості. Система мистецької освіти України потребує забезпечення формування фахівців нового покоління – творчих, компетентних, патріотично налаштованих, здатних відтворювати й осучаснювати народно-хореографічну спадщину. Хореографічне мистецтво є не

лише видом естетичної діяльності, а й особливим способом комунікації, що транслює культурні коди народу, його історичну пам'ять, світогляд і морально-етичні цінності. Саме тому етнопедагогічна підготовка майбутнього хореографа набуває статусу ключової складової професійного становлення фахівця, що поєднує знання про народну культуру з педагогічною майстерністю та художньою творчістю.

Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування процесу етнопедагогічної підготовки майбутніх хореографів.

Методика дослідження базується на комплексному використанні теоретичних та практично орієнтованих підходів. У роботі застосовано системний, компетентнісний та культурологічний підходи, що забезпечують всебічне розкриття процесу формування етнохудожньої компетентності студентів-хореографів.

У сучасній науковій інтерпретації етнопедагогіка розглядається як галузь педагогічного знання, що вивчає накопичений протягом століть народний досвід виховання й навчання підростаючих поколінь, а також виховну мудрість конкретної етнічної спільноти (В. Євтух, А. Марушкевич). Вона трактується як цілісна система традиційних знань, умінь і практик у сфері виховання та освіти, яка становить невід'ємну складову національної духовної культури та є своєрідним усним енциклопедичним джерелом виховних ідей, збереженням у колективній пам'яті народу з найдавніших часів (В. Кузь, Ю. Руденко). Таким чином, етнопедагогіка може бути визначена як народна педагогіка певного етносу, що відображає специфіку його культурно-виховної традиції (Є. Сєвакко).

Етнопедагогіка, як наукова галузь (від грец. *ethnos* – народ, *paideia* – виховання), є системою знань про закономірності народного виховання, що відображає етнокультурний досвід формування особистості. В. Кузь зазначає, що цінність етнопедагогіки полягає в її єдності з укладом життя народу, його історією, культурними і побутовими традиціями, ідеї та засоби народної педагогіки, глибше і повніше втілюють у собі національну духовність, тобто національну психологію, філософію, світогляд, ідеологію та ін. Саме тому етнопедагогіка становить основу національної системи виховання [3, с. 74].

У контексті хореографічної освіти етнопедагогічна парадигма розглядається як сукупність принципів, методів і технологій, що забезпечують спадкоємність культурно-виховного процесу на основі народних традицій. Етнопедагогічна підготовка виконує інтегративну функцію, поєднуючи в собі знання з етнології, культурології, естетики, історії мистецтва, психології творчості та педагогіки. Такий підхід дозволяє формувати у студентів цілісне бачення народного танцю як культурного феномену, що розкриває духовний світ нації. Методологічну основу дослідження становлять: системний підхід, який розглядає етнопедагогічну підготовку як багатокomпонентну систему; культурологічний підхід, що передбачає вивчення народного танцю як частини етнічної культури; компетентнісний підхід, орієнтований на розвиток етнохудожньої компетентності; аксіологічний підхід, який визначає народне мистецтво як носій цінностей.

Українська народна хореографія має глибокі корені, що сягають дохристиянських обрядів, землеробських і календарних ритуалів. Танцювальні рухи відображали сакральний зв'язок людини з природою, космосом, родом. Як підкреслює В. Верховинець, відродження культури українського народу має здійснюватися шляхом збирання, збереження і передачі підростаючому поколінню її духовних цінностей – своєрідного генофонду нації, в якому закодована інформація про її менталітет, найхарактерніші риси й особливості [2].

У XIX–XX століттях народна хореографія стала засобом виховання національної самосвідомості. Творчість провідних хореографів засвідчила новий етап розвитку українського танцю, який поєднав етнографічну автентичність з художньою сценічною інтерпретацією. Цей синтез став фундаментом сучасної школи народно-сценічного танцю, що утверджує національні традиції в сучасному мистецькому просторі.

Етнопедагогічна підготовка майбутніх хореографів є багаторівневою системою, що охоплює когнітивний, операційно-діяльнісний, ціннісно-світоглядний та педагогічно-творчий аспекти. Кожен з цих рівнів сприяє формуванню комплексної професійної компетентності, необхідної для збереження та розвитку національної хореографічної традиції.

Когнітивний рівень передбачає засвоєння теоретичних знань про фольклор, символіку рухів, історію народного танцю та традиційні форми виховання в українській культурі. Операційно-діяльнісний рівень спрямований на практичне освоєння хореографічної лексики, участь у фольклорних експедиціях та реконструкцію регіональних танцювальних форм. Ціннісно-світоглядний рівень полягає в усвідомленні народної хореографії як чинника духовного становлення та зростання особистості, формуванні естетичних і морально-ціннісних орієнтирів. Педагогічно-творчий рівень охоплює розробку власних методик навчання на основі народно-педагогічних принципів та реалізацію творчого потенціалу майбутніх хореографів.

Ключовими принципами, що забезпечують максимально ефективну етнопедагогічну підготовку майбутнього хореографа, є:

1. **Принцип культуровідповідності**, який передбачає узгодження змісту освітнього процесу з національною культурною традицією, забезпечуючи історико-культурну автентичність навчання.
2. **Принцип духовно-ціннісної орієнтації**, спрямований на формування моральних і гуманістичних якостей особистості через мистецтво.
3. **Принцип регіоналізації**, що передбачає врахування локальних традиційних особливостей хореографічної культури.
4. **Принцип інтеграції**, який забезпечує комплексне поєднання знань із різних видів мистецтва для більш глибокого розуміння національної хореографічної спадщини.
5. **Принцип суб'єктності**, що акцентує увагу на активній творчій участі студента у створенні етнохореографічного продукту та розвитку його професійної самостійності.

Ці принципи сприяють формуванню професійної ідентичності майбутніх хореографів, здатних до творчого осмислення та інтерпретації національної хореографічної спадщини в умовах сучасного освітнього простору.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що етнопедагогічна підготовка майбутніх хореографів є не лише частиною фахової освіти, а й важливим чинником національної ідентичності в культурному вимірі. Вона сприяє формуванню соціально активної особистості, здатної відроджувати й популяризувати українську культурну спадщину в глобальному просторі. Хореограф, підготовлений на етнопедагогічних засадах, виступає не лише носієм художніх навичок, а й провідником духовних смислів, виразником колективної пам'яті народу.

На сучасному етапі розвитку освіти важливо забезпечити системний підхід до впровадження етнопедагогічних засад у навчальні програми, удосконалити методику підготовки хореографів, посилити практичну спрямованість етнокультурних курсів. Етнопедагогічна підготовка майбутнього хореографа виступає цілісним педагогічним процесом, що охоплює пізнавальний, ціннісний, діяльнісний і творчий компоненти. Її зміст базується на інтеграції народно-педагогічних принципів із сучасними методами мистецької освіти.

Реалізація етнопедагогічних ідей у процесі підготовки майбутніх хореографів сприяє комплексному розвитку їх професійної та духовної особистості. Вона забезпечує формування етнохудожньої компетентності, що охоплює глибокі знання про історію, символіку та регіональні особливості народного танцю, а також здатність до його творчої інтерпретації. Такий підхід дозволяє студентам усвідомлювати культурний код, закладений в народному хореографічному мистецтві та адаптувати його до сучасних сценічних умов, зберігаючи автентичність традицій.

Паралельно етнопедагогічна підготовка сприяє збагаченню духовного світу майбутнього митця. Через осмислення естетичних, моральних і культурних цінностей народного танцю студенти формують внутрішню гармонію, чуттєвість та емоційну виразність, які є невід'ємними складовими професійної майстерності хореографа. Цей процес розвитку духовності безпосередньо пов'язаний із формуванням національної самосвідомості, адже усвідомлення культурної спадщини та активна участь у її популяризації виховують почуття гордості за національні традиції та відповідальності за їх збереження.

Етнопедагогічна діяльність є важливим механізмом збереження культурної спадщини народу, оскільки передбачає активну участь студентів у фольклорних експедиціях, науково-дослідницьку роботу та створення авторських хореографічних композицій на основі автентичних джерел. Такий підхід дозволяє не лише фіксувати та зберігати традиційні танцювальні форми, а й трансформувати їх відповідно до сучасних сценічних умов, зберігаючи при цьому унікальні ритміко-інтонаційні та символічні особливості народної хореографії. У результаті студенти набувають здатності поєднувати історичну автентичність із творчою інтерпретацією, що сприяє формуванню професійно та культурно компетентного хореографа, здатного активно

відтворювати й популяризувати національну культурну спадщину в сучасному соціокультурному контексті.

Таким чином, етнопедагогічна підготовка є стратегічним напрямом модернізації системи хореографічної освіти України, що забезпечує духовну спадкоємність поколінь, культурну самодостатність нації та творче оновлення українського танцю в контексті сучасного культурного простору.

Література:

1. Баран В. Д. Історичні витоки українського народу. К., 2005. 208 с.
2. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. 5-е вид. К. : Муз. Україна, 1990. 152 с.
3. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д., Сергійчик З. О. Основи національного виховання. К. : ІСДО, 1993. 152 с.
4. Мосіяшенко В. А. Українська етнопедагогіка: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 174 с.
5. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. К. : ІЗМН, 1997. С. 8–15.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ХОРЕОГРАФІВ У РЕЛОКОВАНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Мартиненко О.В., доцент, кандидат педагогічних наук,

Тараненко Ю.П., доцент, кандидат педагогічних наук)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна)

Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти України, зокрема тих, що були вимушено релоковані внаслідок воєнних дій, потребують переосмислення підходів до організації освітнього процесу. Особливо гостро ця проблема постає у сфері мистецької освіти, де практична складова є визначальною для формування професійної компетентності майбутніх фахівців.

Підготовка хореографів у релокованих умовах супроводжується низкою викликів, з одного боку, та стимулює розвиток інноваційних підходів, з іншого боку. Це відкриває можливості для створення нової моделі підготовки фахівців-хореографів, зорієнтованої на мобільність, творчість, самостійність і стійкість до змін.

Саме тому дослідження особливостей підготовки хореографів у релокованих закладах є актуальним і має важливе науково-практичне значення для модернізації мистецької освіти України.

Мета дослідження – розкрити особливості підготовки фахівців-хореографів у релокованому закладі вищої освіти на прикладі досвіду роботи в Бердянському державному педагогічному університеті.

Ефективність діяльності релокованих університетів значною мірою визначається здатністю науково-педагогічних працівників швидко реагувати на виклики сучасності, інтегрувати інноваційні освітні технології та підтримувати безперервність навчання. Така гнучкість і професіоналізм викладацького складу стають запорукою стабільного функціонування освітнього процесу в нових умовах. Команда викладачів хореографічних дисциплін кафедри хореографії та фітнесу Бердянського державного педагогічного університету працює за принципом «Не шукай причини, шукай можливості», утворюючи студеноцентроване середовище, психологічно комфортну атмосферу та професійний практичний аспект освітнього процесу.

У наукових працях О. Мартиненко, Ю. Тараненко, та в їх співавторстві неодноразово розглядалися освітні виклики сьогодення, чинники розвитку хореографічної освіти в умовах релокації та ін. Дослідниці наголошували, що ключовими проблемними аспектами є забезпечення належної якості освітнього процесу для всіх його учасників незалежно від їхнього місця перебування, подолання психологічного виснаження й професійного вигорання викладачів, зниження навчальної мотивації студентів, а також зменшення контингенту здобувачів через міграційні процеси та релокацію молоді за межі України [3]. Крім того, вчені звертають увагу на трансформаційні кроки Міністерства освіти і науки України, спрямовані на модернізацію системи вищої освіти відповідно до європейських стандартів, а також на труднощі, що виникають під час організації практичної підготовки за відсутності належної матеріально-технічної бази [3].

Досвід роботи в Бердянському державному педагогічному університеті показує, що підготовка фахівців-хореографів не втрачає свого рівня, а навпаки зростає якість освітнього процесу в умовах онлайн-навчання, апробовані підходи демонструють ефективність, мотивація здобувачів підвищується, гнучкість реакцій на постійні виклики всіх учасників освітнього процесу долає різні перешкоди.

Найвищим показником якості підготовки майбутніх фахівців є акредитація освітньо-професійної програми, за якою здійснюється ця підготовка в закладі вищої освіти. Акредитаційна справа ведеться експертами Національного агентства із забезпечення якості освіти в Україні.

Хочемо зазначити, що підготовка фахівців-хореографів в Бердянському державному педагогічному університеті відбувається за освітньо-професійною програмою «Хореографія», гаранткою є доцентка О. Мартиненко, в минулому навчальному році була перевірена НАЗЯВО. Процедура проведення акредитації в релокованому закладі відбувалася, як і в інших, за всіма критеріями й вимогами. Команда БДПУ доказала якість освітнього процесу, і отримала акредитацію ОПП «Хореографія».

Згідно зі стратегічними напрямками БДПУ в ОПП зроблено акцент на ґрунтовну теоретичну й практичну підготовку висококваліфікованих фахівців, готових до якісного

виконання професійних обов'язків відносно соціальних, педагогічних і культурних викликів на національно-патріотичному підґрунті.

Бердянський державний педагогічний університет є закладом із розвиненою корпоративною культурою, що формує конкурентоспроможних фахівців і демонструє активну громадянську позицію навіть в умовах війни. Завдяки високому професіоналізму, взаємопідтримці та узгодженій роботі всіх структурних підрозділів, науково-педагогічного складу й студентів, університет досягає значних успіхів у сфері освіти, науки та творчості. Освітньо-професійна програма «Хореографія» повністю відповідає усім критеріям, а саме: проектування освітньої програми, структура та зміст освітньої програми, доступ до освітньої програми та визнання результатів навчання, навчання і викладання за освітньою програмою, контрольні заходи, оцінювання здобувачів вищої освіти та академічна доброчесність, людські ресурси, освітнє середовище та матеріальні ресурси, внутрішнє забезпечення якості освітньої програми, прозорість і публічність.

Перспективи подальшого розвитку ОПП «Хореографія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ми пов'язуємо зі Стратегією розвитку Бердянського державного педагогічного університету. Розвиток програми відбувається систематично задля високої якості професійної підготовки майбутніх фахівців-хореографів.

Отже, результати дослідження засвідчили, що ефективна підготовка майбутніх фахівців-хореографів у релокованому закладі вищої освіти можлива за умови поєднання інноваційних освітніх технологій, гнучкого управління освітнім процесом та збереження гуманістичних цінностей мистецької освіти. Адаптивні підходи, спрямовані на інтеграцію дистанційних і практико-орієнтованих форм, дозволяють не лише підтримувати стабільність освітнього середовища, а й створюють передумови для формування нової моделі хореографічної освіти — мобільної, стійкої та конкурентоспроможної в умовах суспільних трансформацій.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку методичних рекомендацій з організації освітнього процесу в умовах релокації та створення моделей стійкого розвитку мистецьких освітніх програм.

Література

1. Бердянський державний педагогічний університет. Офіційний сайт URL: <https://bdpu.org.ua/> (дата звернення: 15.10. 2025).
2. Мартиненко О. Формування педагогічної компетентності майбутнього хореографа в процесі фахової підготовки. *Художні практики та мистецька освіта у кроскультурному просторі сучасності*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф., 09-10 жовтня 2024 р. Полтава : 2024. 115 с. С. 42-45.
3. Мартиненко О., Тараненко Ю. Освітні виклики фахової підготовки бакалавра хореографії. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Бердянськ : БДПУ, 2024. Вип. 1. 340 с. С. 208-218.

4. Тараненко Ю. Сучасні стратегії підготовки хореографів та реалізація їх на практиці. *Теоретико-методологічні аспекти фахової підготовки майбутніх учителів мистецьких дисциплін: здобутки, проблеми та перспективи*: колективна монографія / О. Д. Бузова, М. П. Вовк, Н. О. Філіпчук та ін. за ред. А. І. Омельченко. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2025. 174 с. С. 124 – 139.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ ДО ЗМАГАНЬ

(Ожувенко О. М., здобувачка I рівня вищої освіти)
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
Київ, Україна

Танцювальні змагання є однією з найвищих форм спортивної діяльності, де кожен виступ вимагає від танцівників не тільки високої технічної майстерності, але й значної психологічної підготовленості. Стрес, емоційне навантаження та хвилювання перед змаганнями можуть суттєво впливати на результат, знижуючи ефективність виконання елементів і навіть призводячи до помилок. Зважаючи на це, психологічна підготовка танцівників є важливим компонентом їхнього тренувального процесу та досягнення високих результатів.

Вона має на меті покращити не тільки фізичну підготовленість спортсмена, а й його емоційну стійкість, здатність до самоконтролю та впевненості в собі. В умовах змагань, де на спортсмена часто впливає велике психологічне навантаження, вміння ефективно справлятися зі стресом, тривогою та емоційним хвилюванням стає ключовим фактором, що може визначити результат.

Психологічна підготовка в спорті включає в себе ряд складових: мотивацію, самоконтроль, емоційну стабільність, а також стратегії подолання стресу. Важливим є те, що ці компоненти взаємопов'язані, і їх розвиток необхідно здійснюватися комплексно.

Важливою складовою психологічної підготовки є управління емоціями спортсмена. Зокрема, для танцівників, де важливо зберігати емоційну стійкість та сконцентованість на виконанні технічних елементів, здатність контролювати свої емоції може бути вирішальним. Стрес та хвилювання, які виникають під час змагань, часто стають причинами помилок або погіршення результату, тому їх подолання є пріоритетним завданням у підготовці.

Мотивація є ключовим елементом у психологічній підготовці спортсмена. Вона може бути як внутрішньою (спонтанною, пов'язаною з особистими прагненнями та інтересами), так і зовнішньою (залежною від результатів змагань, підтримки тренера та глядачів). У танцях, де виконавський аспект тісно пов'язаний із самовираженням, внутрішня мотивація є особливо важливою, оскільки вона визначає відданість

тренуванням, готовність до постійного самовдосконалення та бажання досягти високих результатів.

Також важливим аспектом є розвиток самоконтролю. У змаганнях танцівники повинні мати змогу контролювати свої емоції, відчуття хвилювання та страху. Психологічна підготовка повинна допомогти їм зберігати холонокровність і фокусуватись на виконанні рухів та координації без зайвих емоційних сплесків. Різноманітні техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація та візуалізація, можуть бути корисними для подолання стресу та хвилювання [3].

Когнітивні стратегії також мають велике значення в психологічній підготовці. Вони включають у себе створення позитивних установок, що допомагають спортсмену залишатися впевненим у своїх силах навіть під час важких моментів. Техніки самопідтримки, такі як повторення позитивних афірмацій, можуть бути дуже ефективними для підтримки мотивації та збереження оптимістичного настрою. Це особливо важливо для танцівників, які можуть зустрічатися з труднощами у виконанні складних елементів або під час публічних виступів.

Також не менш важливою є підготовка до несподіванок. Змагання завжди пов'язані з високим рівнем непередбачуваності, і здатність адаптуватися до змінюваних умов – це ще один аспект психологічної підготовки, що має значення для успішного виступу. Для танцівників це може означати здатність адаптуватися до нових умов сцени, змін в оцінках суддів, а також вирішення технічних проблем під час виступу.

Узагалі, психологічна підготовка до змагань передбачає не лише навчання техніки подолання стресу, але й розвиток особистісних якостей спортсмена, таких як стійкість до стресових ситуацій, здатність до саморефлексії та управління емоціями [4].

Стрес і емоційні переживання є невід'ємною частиною будь-якого змагання, і танцівники не є винятком. Під час виступів на сцені спортсмени піддаються значному психологічному навантаженню, яке може істотно впливати на їхню фізичну та психологічну готовність.

Стрес у спортсменів може бути як позитивним, так і негативним. Позитивний стрес, або еустрес, може підвищити рівень мотивації та зосередження, допомогти спортсмену вийти на новий рівень виконання своїх завдань. У танцях, де необхідна висока концентрація та відточена техніка, помірний стрес може допомогти танцюристам досягти кращих результатів, оскільки вони стають більш уважними до дрібниць і виводять свої рухи на новий рівень майстерності [1].

Негативний стрес, або дистрес, виникає, коли тиск від змагання або від очікувань з боку тренерів і глядачів стає надмірним і неприязно впливає на стан спортсмена. Це може призводити до перенапруги, панічних атак, втрати самоконтролю, а іноді й до фізичних проявів стресу, таких як м'язове напруження або тремтіння рук. У випадку з танцівниками, де кожен рух є вкрай важливим і вимагає високої координації, надмірний стрес може призвести до зниження ефективності виступу або навіть до помилок у виконанні елементів.

Емоції також мають значний вплив на результат танцівників на змаганнях. Відчуття радості, впевненості в собі або, навпаки, страх перед виступом можуть змінювати фізіологічні та психологічні показники спортсмена.

Позитивні емоції, такі як задоволення від танцю, радість від виконання елементів, можуть посилити концентрацію і зосередженість, а також допомогти танцівникам досягти кращих результатів. У таких випадках вони можуть виконати елементи з більшою енергією і точністю, а також передати емоційну складову танцю через рухи.

З іншого боку, негативні емоції, такі як тривога, страх або сумніви в собі, можуть мати руйнівний ефект. Вони можуть знижувати рівень концентрації, викликати помилки в техніці та ускладнювати взаємодію з партнером по танцю. У цьому контексті важливо відзначити, що танці є видом спорту, де емоційний вираз має велике значення. Негативні емоції можуть заважати танцівникам передати емоційний зміст танцю, що є важливою складовою в спортивному танці.

Емоційна стабільність танцівника є ключовим фактором для досягнення високих результатів. Способи управління емоціями, а також здатність танцюриста залишатися спокійним і сфокусованим на завданні, можуть визначити, чи досягне він найкращого результату на змаганнях.

Важливо, щоб спортсмен вмів відокремлювати зовнішні стресові фактори від власних емоційних реакцій, що дозволяє зберігати внутрішній спокій і контроль під час виступу [2].

Існують різноманітні методи, які дозволяють танцівникам контролювати емоції та стресові реакції. Наприклад, використання технік релаксації, таких як дихальні вправи або візуалізація, може допомогти знизити рівень тривоги перед виступом. Інші методи, наприклад, самонавіювання та позитивні афірмації, допомагають формувати конструктивне ставлення до майбутнього виступу, а також підвищують впевненість у своїх силах.

Емоційний стан танцівника безпосередньо впливає на фізіологічні процеси в його організмі. Наприклад, стрес може спричинити підвищення рівня кортизолу в крові, що впливає на м'язову напругу і здатність до розслаблення. Це може призвести до надмірної напруженості в тілі, що ускладнює виконання точних рухів. Водночас позитивні емоції здатні знижувати рівень стресу та активувати механізми релаксації, що покращує рухову координацію та дозволяє виконувати рухи з більшою легкістю.

Таким чином, вплив стресу та емоцій на результати танцівників є важливим аспектом їх психологічної підготовки. Позитивний емоційний стан і вміння керувати стресом можуть значно покращити виступи танцівників, тоді як негативні емоції та надмірний стрес можуть стати перешкодою на шляху до успіху. Для ефективної психологічної підготовки важливо враховувати ці фактори та розробляти методи їх управління, які допоможуть танцівникам досягти високих результатів на змаганнях [5].

Один із найбільш ефективних способів боротьби з хвилюванням – це використання методів релаксації. Релаксаційні техніки допомагають знизити рівень

стресу, зняти напругу та відновити емоційну рівновагу. Одним з найпоширеніших методів є глибоке дихання. Він полягає у використанні повільного, глибокого вдиху і видиху, що сприяє зниженню рівня тривоги та підвищенню рівня концентрації. Така техніка допомагає танцюристам зняти фізичну напругу, відновити контроль над своїм тілом і заспокоїтися перед виступом.

Ще одним ефективним методом є м'язова релаксація, яка полягає в послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Це дозволяє знизити рівень тривоги і допомагає спортсмену зосередитись на виступі, а не на емоційних чи фізичних симптомах стресу. Для танцівників особливо важливо навчитися розслабляти м'язи, оскільки надмірна напруга в тілі може заважати виконанню рухів та навіть призводити до помилок [6].

Методи візуалізації або уявного тренування є ще одним потужним інструментом для подолання стресу та хвилювання. Вони включають у себе уявлення спортсменом свого ідеального виступу: чітке бачення рухів, точність виконання елементів, емоційне задоволення від танцю. Візуалізація допомагає знизити рівень тривоги, оскільки танцівник почувається більш підготовленим до майбутнього виступу. Це також допомагає зберегти впевненість у своїх силах та

Когнітивне перебудовування передбачає зміну негативних думок і переконань, що можуть викликати тривогу і стрес. У контексті підготовки до змагань це означає роботу зі своїми думками щодо майбутнього виступу. Замість того щоб думати «Я не зможу виступити добре» або «Я обов'язково помилюся», спортсмен навчається мислити позитивно, змінюючи негативні установки на конструктивні. Це дозволяє створити впевненість у своїх силах і знижує рівень хвилювання [6].

Для танцівників, що готуються до змагань, важливо не тільки фізично готуватися, а й психологічно. Саме через когнітивне перебудовування вони можуть побороти негативні емоції та підтримувати оптимістичний настрій, що є важливим аспектом у змаганнях. Цей метод вимагає постійної практики і роботи над мисленням, що дозволяє знижувати емоційну напругу та фокусуватися на досягненні результату.

Іншою важливою частиною психологічної підготовки є здатність танцівника адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, що можуть виникнути під час змагань. Це можуть бути проблеми зі сценою, зміна умов змагань, несподівані реакції суддів або партнера по танцю. Підготовка до таких ситуацій включає в себе розвиток гнучкості та здатності до швидкої адаптації. Танцівники, які практикують позитивні стратегії адаптації, можуть спокійно реагувати на будь-які зміни та зберігати свою концентрацію, що допомагає покращити результат виступу.

Не менш важливою є психологічна підтримка з боку тренера та партнерів. Роль тренера полягає не лише в технічному навчанні, а й у тому, щоб підтримувати танцівника в складних емоційних ситуаціях. Підтримка з боку партнера також важлива, оскільки партнер у танці є не тільки технічним супутником, а й емоційною опорою. Тренер та партнер можуть допомогти знизити рівень стресу, надавши моральну підтримку, заохочення та впевненість [4].

Література

1. Болтвіна В. Б. Оцінка самопочуття, активності, настрою у юних танцівників групи початкової підготовки. Вісник Юургу. Серія «Освіта, охорона здоров'я, фізкультура і спорт». 2003. № 5(6). С. 184-185.
2. Гант О. Є. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. №5 (99). С. 67–72.
3. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
4. Нестерчук Н. Є. Психологічні аспекти формування особистості спортсменів-танцівників. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова № 2 (108) 2019. С. 115-122.
5. Осадців Т. Особливості підготовки танцівників на етапі попередньої базової підготовки. Спортивна наука України. 2016. №1 (71). С. 50-54.
6. Franklin E. Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. Champaign : Human Kinetics, 2003. 248 p.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЇ

(Подгорінова А. Ю., доктор філософії, доцент)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань,
Україна

Актуальність теми. У сучасному світі важливою є підготовка майбутніх учителів, котрі формуватимуть наступні покоління. Особливою тут є роль творчості, як процесу пошуку нових способів мислення та вирішення складних ситуацій сьогодення.

Мета роботи – окреслення принципів навчання, які застосовуються у процесі формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

Методика дослідження. У процесі формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії в освітньому процесі важливо дотримуватися певних *принципів*. На нашу думку, найбільш ефективним є застосування принципів: індивідуалізації, відкритості, нелінійності, послідовності, міждисциплінарності та зв'язку навчання з життям.

Принцип індивідуалізації у педагогіці спрямований на індивідуальні здібності, можливості та потреби кожного здобувача освіти. Нині цей принцип є ключовим для освітнього процесу, що зафіксовано у низці державних документів. Зокрема, у «Концепції Нової української школи» зазначено, що «кожна дитина – неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Місія нової української школи – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками» [2, с. 14]. Для формування різнобічно розвиненої особистості необхідно орієнтуватися на кожного окремого учня відповідно до принципу індивідуалізації. Таке навчання й виховання має здійснюватися вчителями, до котрих знаходили індивідуальний підхід у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти.

Варто наголосити, що актуальним в освіті є забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів. Відповідно до Закону України «Про освіту», «індивідуальна освітня траєкторія – це персональний шлях реалізації особистісного потенціалу здобувача освіти, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду, ґрунтується на виборі здобувачем освіти видів, форм і темпу здобуття освіти, суб'єктів освітньої діяльності та запропонованих ними освітніх програм, навчальних дисциплін і рівня їх складності, методів і засобів навчання» [4].

Принцип відкритості, як зазначає В. Кремень, є необхідною умовою для педагогічного процесу, яка самоорганізовується, коли наявні методології не відкидають, а доповнюють одна одну. Завдяки цьому з'являється можливість органічно використовувати найрізноманітніші педагогічні підходи, методики і технології викладання, багатокomпонентність і поліфонічність пізнавальних процесів. Систему освіти, безперечно, можна вважати відкритою, тому що: 1) у ній постійно відбувається процес обміну інформацією (знаннями) між викладачем і здобувачем (зворотний зв'язок), цілеспрямованого отримання інформації, під час цього процесу з'являються нові цілі, методи і засоби навчання; 2) змінюється зміст освіти, який повинен постійно відповідати системі знань та умінь тих, хто навчається в певний момент, виникає нелінійність як процесу, так і результату; 3) освітній інформаційний простір, що постійно розширюється, виводить систему зі стану стійкої рівноваги [1, с. 7].

Принцип нелінійності – важливий синергетичний принцип у педагогічному процесі. На переконання В. Кременя, «завдання нелінійної динаміки в синергетиці полягає в пошуку і детальному дослідженні моделей, які виходять з найтиповіших уявлень про властивості окремих елементів, що утворюють систему, і законах взаємодії між ними. Оскільки головною властивістю середовищ, які вивчаються, є процеси самоорганізації, що відбуваються в них, то синергетику можна також розглядати як теорію самоорганізації освіти як системи. У системі освіти багатоваріантність означає створення в освітньому середовищі умов вибору і надання кожному суб'єктові шансу індивідуального руху до успіху, стимулювання самостійності вибору й ухвалення відповідального рішення, забезпечення розвитку альтернативного та самостійного шляху (індивідуальна освітня траєкторія, вибір закладу вищої освіти,

дисциплін для вивчення, темп навчання тощо) Процесом самоорганізації є спонтанне виникнення, відносно стійке існування у відкритих невірноважених системах нових структур» [1, с. 7–8].

Принцип послідовності навчання у педагогіці передбачає системність у роботі викладача (постійну роботу над собою, опору на пройдене при вивченні нового матеріалу, розгляд нового матеріалу частинами, фіксування уваги учнів на вузлових питаннях, продумування системи уроків, здійснення внутріпредметних і міжпредметних зв'язків), а також системність у роботі здобувачів освіти (систематичне відвідування школи, виконання домашніх завдань, уважність на уроках, порядок у виконанні домашніх завдань, час виконання завдань, систематичне повторення навчального матеріалу) [5, с. 112]. У процесі фахової підготовки майбутнього вчителя хореографії цей принцип полягає у послідовному опануванні знань, умінь і навичок насамперед виконавця, потім – балетмейстера, далі – педагога-керівника хореографічного колективу від найпростіших елементів до найскладніших композицій.

Принцип міждисциплінарності у процесі формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини полягає в інтеграції міжпредметних зв'язків, у взаємодоповненні, зокрема, таких освітніх компонентів, як: «Теорія та методика сучасного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Теорія та методика роботи з хореографічним колективом». До прикладу, здобувач вищої освіти опановує певний стиль сучасного танцю, потім створює на основі вивчених елементів хореографічну композицію, як балетмейстер, і далі викладає урок сучасного танцю чи створює номер уже для учнів під час проходження педагогічної практики. Авторська дисципліна «Танцювально-руховий практикум» є зв'язуючою ланкою між цими дисциплінами, оскільки в програмі має практичні інструменти формування виконавської, композиційної та педагогічної майстерності, наповнюючи енергією усі інші освітні компоненти.

Принцип зв'язку навчання з життям відбувається через використання

на заняттях життєвого досвіду здобувачів; застосування набутих знань у практичній діяльності; розкриття практичної значимості знань тощо [5, с. 113]. Крім того, яскравим прикладом дотримання цього принципу є безпосереднє застосування здобутих знань, умінь та навичок під час практики у загальній середньої освіти, закладах початкової мистецької освіти та проведення лабораторних танцювальних занять з дітьми з інвалідністю у Центрі реабілітації під час підготовки творчого проєкту. Під час такої практики здобувачі не просто проєктують педагогічні ситуації у стінах університету, а перебувають у реальних життєвих педагогічних умовах, що готує їх до професійної діяльності.

Висновки. Таким чином, окреслені принципи навчання (індивідуалізації, відкритості, нелінійності, послідовності, міждисциплінарності та зв'язку навчання з життям) сприяють пошуку індивідуального підходу до кожного здобувача вищої освіти, забезпечують відкриту систему застосування форм, засобів та методів навчання,

створюють умови вибору, системність у фаховій підготовці, взаємодоповнення освітніх компонентів та активну творчу діяльність в реальних життєвих педагогічних умовах. Усе це сприяє більш ефективному процесу формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

Література

1. Кремень В. Педагогічна синергетика: понятійно-категоріальний синтез. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2013. № 3. С. 3–19.
2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи: ухвалено рішенням Колегії МОН України 20.10.2016 р. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html/>
3. Подгорінова А. Ю. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії у процесі фахової підготовки: дис. ...докт. філософії: 011. Умань, 2023. 292 с.
4. Про освіту: Закон України від 2 липня 2023 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 05.07.2023 р.).
5. Фіцула М. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ: Видавничий центр «Академія», 2002. 528 с.

..

РОЗДІЛ VIII.

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ЗАЛУЧЕНОСТІ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

(Борисов Д.О., здобувач II рівня вищої освіти,
Самойленко В.Л., старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та
методики викладання)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність. Сьогодні, коли інформаційні технології розвиваються буквально щодня, перед педагогами стоїть непросте завдання – знайти ефективні способи зацікавити учнів і підтримати їхню мотивацію. Це питання особливо актуальне у сфері фізичної культури та спорту, адже традиційні підходи вже не завжди викликають інтерес у сучасних школярів. Як зазначає П. Іванюк, одним із найрезультативніших методів підвищення мотивації є саме гейміфікація – використання ігрових елементів у навчальному процесі [3]. Тому впровадження ігрових механік у спортивно-педагогічну діяльність сьогодні виглядає не просто доцільним, а й перспективним напрямом розвитку освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й представити практичні моделі застосування гейміфікації на заняттях з баскетболу. Особлива увага приділяється тому, як ігрові елементи можуть підвищити внутрішню мотивацію учнів і зробити навчання цікавішим та більш залученим.

Методика дослідження ґрунтується на системному підході та спрямована на теоретичне обґрунтування й практичне представлення моделей застосування гейміфікації для підвищення внутрішньої мотивації та залученості учнів:

Теоретичний аналіз та синтез. Аналіз наукових джерел через дослідження здійснювалося шляхом аналізу науково-методичної літератури, дисертаційних робіт та статей вітчизняних і зарубіжних авторів (П. Іванюк, К. Капп, Е. Десі, Р. Раян, К. Василюнець, В. Перегудова, В. Хоменко) з питань гейміфікації, мотивації, залученості та спортивної педагогіки.

Використовувалися методи теоретичного узагальнення та систематизації для визначення сутності гейміфікації як педагогічного засобу, її відмінності від «ігор заради розваги» та обґрунтування її ефективності через задоволення базових психологічних потреб (автономія, компетентність, причетність).

Таким чином, методика дослідження забезпечує перехід від теоретичного обґрунтування ефективності гейміфікації до опису конкретних, практично реалізованих механізмів її впровадження у навчальний процес з баскетболу.

Результати дослідження. Варто наголосити, що гейміфікація – це зовсім не про «ігри заради розваги». Відомий дослідник Карл Капп визначає її як використання ігрової механіки, естетики та ігрового мислення з метою залучення людей до активних дій, навчання та вирішення завдань [5]. Тобто, під час занять із баскетболу ми не змінюємо сам зміст тренувань, техніку кидка чи ведення м'яча, а створюємо навколо навчального процесу ігрову оболонку, яка стимулює інтерес і підвищує залученість.

Ефективність гейміфікації пояснюється базовими психологічними механізмами. Як підкреслюють Едвард Десі та Річард Раян, справжня внутрішня мотивація формується тоді, коли задовольняються три головні потреби людини: автономія (відчуття свободи вибору), компетентність (усвідомлення власного прогресу) та причетність (зв'язок із командою) [4]. Ці ж ідеї у контексті освіти підтримують К. Василюнець та В. Перегудова, наголошуючи, що саме ці фактори роблять гейміфікацію ефективною.

У практичній площині гейміфікація може реалізовуватись через різні механіки, які відповідають зазначеним потребам:

1. Система балів і значків.

Замість звичних оцінок учні отримують миттєвий зворотний зв'язок. Наприклад, +10 балів за п'ять влучних штрафних кидків або +5 балів за успішну оборонну дію. Коли учень накопичує певну кількість балів, він отримує «значок», наприклад, «Снайпер» чи «Залізний захисник». Це створює чітке відчуття досягнення та власного росту, що напрямку підсилює мотивацію.

2. Таблиці лідерів і командні виклики.

Рейтинг учасників за кількістю набраних балів може стати сильним мотиватором. Водночас, щоб уникнути демотивації серед тих, хто опинився нижче у списку, доцільно використовувати саме **командні таблиці**. Наприклад, клас ділиться на кілька команд, і завдання – разом набрати певну кількість балів, скажімо, «1000 за тиждень». Такий підхід розвиває відчуття спільної мети й відповідальності за командний результат.

3. Можливість вибору завдань.

Ще один ефективний елемент-автономія. Учням можна дати вибір: «Сьогодні ви можете обрати одне з трьох завдань для отримання бонусних балів – удосконалити дриблінг, відпрацювати кидок або потренувати захисну комбінацію». Така свобода дій допомагає учням відчувати контроль над процесом і викликає справжню зацікавленість.

Окрім цього, гейміфікація позитивно впливає і на розвиток «м'яких навичок» (soft skills), про які говорить В. Хоменко [2]. Робота в команді, комунікація, лідерство – усі ці якості природно формуються під час командних ігрових завдань.

Висновки. Підсумовуючи, можна сказати, що гейміфікація на уроках баскетболу – це ефективний і сучасний педагогічний інструмент, який зміщує акцент із зовнішньої мотивації (оцінок) на внутрішню, а саме: задоволення від самого процесу. Вона працює через базові психологічні потреби учнів – автономію, компетентність і причетність, та допомагає не лише покращити спортивні результати, а й розвинути ключові соціальні й комунікативні вміння.

Література

1. Василюк К.А., Перегудова В.І. Гейміфікація в освіті як засіб підвищення мотивації та залученості учнів // *Наукові засади підготовки фахівців інженерно-педагогічного та технологічного напрямків: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (15 травня 2025 року)*. Запоріжжя: БДПУ, 2025. С. 54–56.
2. Хоменко В.В. Розвиток «soft skills» у здобувачів професійної освіти // *Наукові засади підготовки фахівців інженерно-педагогічного та технологічного напрямків: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (15 травня 2025 року)*. Запоріжжя: БДПУ, 2025. С. 42–44.
3. Іванюк П. О., Іванюк А. С. Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/213dc669-0bdf-453c-bdc7-517e042d4960> (дата звернення: 22.10.2025).
4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
5. Kapp, K. M. (2012). *The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education*. San Francisco, CA: Pfeiffer.

ДОТРИМАННЯ ПРИНЦИПІВ ХАРТІЇ - ОBOB'ЯЗKOBA УMOBA ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОВКІЛЛЯ В ІНТЕРЕСАХ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

(Величко М. В., кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник)
Державна установа «Інститут еволюційної екології» НАН України

Локальність екологічних катастроф, а особливо військових конфліктів на кшталт агресії росії проти України є тільки умовною бо її негативні наслідки на довкілля та здоров'я людей поширюються на увесь її планетарний стан. Для протидії такого роду прийнято ряд міжнародних правових документів у різних сферах людської діяльності де одним із ключових документів такого роду є Всесвітня Хартія природи [1].

Хартія це правовий документ, ціллю прийняття якого мати вплив на суспільство і міжнародну політику. Всесвітня Хартія природи (далі – Хартія) прийнята Резолюцією 37/7 Генеральної Асамблеї ООН від 28 жовтня 1982 року. Це ті принципи (заповіді) збереження природи яких неухильно має дотримуватися увесь цивілізований світ і які грубо порушила росія шляхом воєнної агресії проти України.

На підтвердження правопорушень кримінального характеру агресором, відповідно до вимог дотримання принципів Хартії, наведемо деякі статистичні оприлюднені Міністерством захисту довкілля та природного середовища України із нанесених збитків довкіллю України станом на 2024 рік включно [2].

Принцип 1. «Природу потрібно поважати та не порушувати її основні процеси».

За даними Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України на даний час росіяни спалили десятки тисяч гектарів наших лісів і продовжують їх спалювати. Площа спалених лісів становить понад 79, 3 тис. га. Ті, що залишилися, зазнали значних пошкоджень. Замінована третя частина території України тощо.

Принцип 2. «Генетична основа життя не повинна наражатися на небезпеку; популяції всіх життєвих форм, диких і домашніх, мають бути збережені принаймні на рівні, достатньому для виживання, потрібні для цього середовища існування слід охороняти».

В наслідок війни на межі знищення знаходяться 687 видів тварин та 857 видів рослин і грибів в тому числі і занесених до Червоної книги України.

Принцип 3. «Ці принципи охорони природи застосовуються для всіх частин земної поверхні, суші та моря; особливий захист повинен бути забезпечений унікальним районам, типовим представникам усіх видів екосистем і середовищам існування рідкісних або зникаючих видів».

На сьогодні на тимчасово окупованій ворогом території України знаходяться і постраждали від воєнних дій 2 біосферних заповідники, 10 національних природних парків та 8 заповідників.

Принцип 4. «Екосистеми та організми, а також земні, морські і повітряні ресурси, що використовуються людиною, повинні управлятися таким чином, щоб можна було забезпечити і зберегти їхню оптимальну продуктивність, але без втрат для цілісності тих екосистем або видів, з якими вони існують».

За період війни фахівці Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України нарахували та задокументували зверх 9200 злочинів росіян здійснених проти навколишнього природного середовища в Україні. Кількість цих злочинів невпинно зростає.

Принцип 5. «Природа повинна бути захищена від деградації спричиненої війною чи іншими ворожими діями».

Як відзначено 20 листопада 2024 року в Українському кризовому медіа-центрі під час на пресконференції на тему «Вплив війни на довкілля» представниками Міністерства захисту довкілля та природного середовища України на той час зафіксовано понад 6,5 тисяч випадків екологічної шкоди на території нашої держави завданої агресором із загальним розміром економічних збитків більше 2, 7 трлн грн. які продовжують і далі зростати. Як вплив війни на клімат слід зазначити, що тільки викиди парникових газів від бойових дій у вигляді CO₂ склали близько 180 млн. тонн (відповідає річним викидам Бельгії) [3].

На цьому фоні за чотири роки війни відбулося стрімке накопичення і відходів військового характеру. В першу чергу противником пошкоджено і зруйновано інфраструктуру України із них 305 об'єктів важкої промисловості та 38 об'єктів енергогенерації тощо. Дані ситуативні і вони постійно змінюються в сторону зростання.

За даними Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України наразі відходи на території держави від знищеної російської військової техніки складають понад 1124,5 тис. тонн.

Повномасштабна війна росії проти України є найбільшим вчиненням російською федерацією не тільки проти України, а і проти всього людства воєнним злочином з часів Другої світової війни. На території України, а особливо у зоні бойових дій, використовується велика кількість військової техніки та засобів ведення війни, відходи від якої після її ураження наносять шкоду довкіллю в особливо великих розмірах. Міністерством захисту довкілля та природного середовища України наведено, що тільки на кінець 2024 року від знищеної російської техніки склали 1, 4 млн. тонн; викиди шкідливих речовин в атмосферу 124, 9 тис. тонн; знищено і знаходиться у вигляді металобрухту тільки російської техніки 104, 4 тис. тонн.

Отже внаслідок воєнної агресії росією порушені фундаментальні Принципи Всесвітньої Хартії природи прийнята на основі резолюції 37/7 Генеральною Асамблеєю від 28 жовтня 1982 року які є обов'язковою умовою збереження довкілля в інтересах здоров'я людини та відповідальність за такі правопорушення кримінального характеру відноситься до юрисдикції Римського Статуту Міжнародного Кримінального Суду, юрисдикція якого передбачена та обмежується найбільш тяжкими злочинами які викликають занепокоєння всього міжнародного співтовариства, а саме: злочини геноциду; злочини проти людяності; воєнні злочини; злочини агресії [4].

Література

1. Всесвітня хартія природи. Хартія № 995_453 від 01.01.1982. URL: https://zakononline.ua/documents/show/159404_159404 (Дата звернення 25.10.25).
2. Російсько-українська війна: вплив на довкілля. Друге видання. 2024. 28с. URL: <https://www.topleadprojects.com/ukrainian-war-in-ua-environment-2024>. (Дата звернення 25.10.25).
3. Викиди внаслідок бойових дій на території України вже становлять 180 млн тонн CO2. URL: https://mepr.gov.ua/vykydy-vnaslidok-bojovyh-dij-na-terytoriyi-ukrayiny-vzhe-stanovlyat-180-mln-tonn-co2/?utm_source=chatgpt.com (Дата звернення 23.10.25).
4. Римський Статут Міжнародного Кримінального Суду. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_588#Text. (Дата звернення 24.10.25).

СЕКЦІЙНА РОБОТА З КУРСАНТАМИ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

(Гнип І.Я., к.і.н., доцент)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність. Ефективна організація секційної спортивної роботи є важливим чинником оптимізації в системі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Як зазначають фахівці, умови сучасних викликів і змін, які відбуваються у сфері безпеки та правоохоронної діяльності зумовлюють оптимізацію процесу фізичної підготовки

курсантів у ЗВО на основі використання новітніх методик, підходів та інноваційних технологій [1-3].

Метою дослідження було проаналізувати основні проблеми, що перешкоджають ефективній організації секційних занять, та визначити шляхи їх удосконалення. Для досягнення поставленої мети ми використовували метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності правоохоронців. Вона забезпечує високий рівень витривалості, сили, координації та психологічної стійкості, що є критично важливими для ефективного виконання службових завдань. Однією з важливих форм фізичної підготовки у закладах вищої освіти МВС України є секційна спортивна робота. Вона дозволяє не лише підтримувати фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти, а й розвивати командний дух, лідерські якості та стресостійкість [4].

Секційна спортивна робота в ЗВО МВС України виконує такі основні функції: підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, профілактика професійних захворювань, формування навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності, розвиток стресостійкості, самоконтролю, дисципліни. Насамперед, у секційній роботі застосовуються такі види, як рукопашний бій, кросфіт, легка атлетика, плавання, гирьовий спорт.

Аналізуючи стан секційної спортивної роботи у ЗВО, можна виокремити декілька основних проблем, які можуть мати місце та негативно впливати на її ефективність:

6. відсутність чіткої мотиваційної системи, яка б заохочувала до активної участі в спортивних секціях;
7. брак розуміння важливості фізичної підготовки у майбутній професійній діяльності;
8. недостатня кількість сучасного обладнання та тренувальних залів;
9. обмежені можливості використання інноваційних методик тренувань;
10. відсутність системного підходу до поєднання фізичних тренувань із навчальною діяльністю.

Відповідно, шляхами вдосконалення секційної спортивної роботи ми вважаємо:

5. розвиток мотиваційних механізмів (зокрема, відзначення найкращих спортсменів сертифікатами, відзнаками, стипендіями); організація спортивних змагань між підрозділами для стимулювання командного духу;
6. модернізація спортивних залів та майданчиків; забезпечення здобувачів сучасним спортивним інвентарем; впровадження новітніх тренажерних технологій та симуляторів;
7. інтеграція спортивної підготовки у навчальний процес;
8. використання сучасних технологій у тренувальному процесі (мобільних додатків для моніторингу фізичних показників, відеоаналізу рухів для корекції техніки виконання вправ тощо).

Висновки. Секційна спортивна робота відіграє важливу роль у професійній підготовці правоохоронців, формуючи фізичні, психологічні та соціальні компетенції. Для забезпечення високої ефективності тренувального процесу у ЗВО актуальним є удосконалення мотиваційної системи; покращення матеріально-технічного забезпечення; інтегрування спортивної підготовки у навчальний процес; застосування сучасних цифрових технологій.

Література

1. Анісімов Д. О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: актуальні питання *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.- практ. конф. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 163-164.
2. Мельников А.В., Шинкарук В.О., Міщенко Н. Сучасні питання фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України зі специфічними умовами навчання // Південноукраїнські мистецькі студії. 2024. № 2. С. 52-56.
3. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: Зб. наук. праць. Харків, ХНУВС, 2020. С. 177-179.
4. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1. С. 26–29.

ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Кость М.М., к.фіз.вих., доцент, зав.каф. фізичної терапії,
психічного та фізичного здоров'я)

Львівська медична академія ім. Андрея Крупинського, м. Львів, Україна

Актуальність. Фізична культура — це одна з основних складових освіти, що має важливе значення для формування здоров'я, фізичного розвитку та соціальної адаптації студентів. В умовах сучасної освіти, де навантаження на студентів зростає, важливість фізичної культури як навчальної дисципліни стає дедалі більшою. Вона не лише сприяє покращенню фізичного стану, а й відіграє важливу роль у розвитку особистості, формуванні важливих соціальних навичок.

Метою роботи є проаналізувати значення навчальної дисципліни «Фізична культура» для здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Як зазначають автори науково-методичних джерел [1-3 та ін.], фізичні навантаження, які отримують студенти під час занять фізичною культурою, допомагають розвивати важливі фізичні якості: силу, витривалість, гнучкість, координацію та швидкість. Це має безпосередній вплив на загальний стан здоров'я студентів. Наприклад, регулярні фізичні навантаження допомагають покращити роботу серцево-судинної системи, зміцнюють імунітет та зменшують ризик розвитку різних захворювань.

Заняття фізичною культурою позитивно впливають не лише на фізичний розвиток студентів, але й на їхній психо-емоційний стан. Під час фізичних навантажень відбувається позитивний вплив на гормональну систему, що допомагає знижувати рівень стресу та покращують настрій. Важливим є і соціальний аспект фізичної культури. Студенти отримують можливість взаємодіяти з однолітками в спортивних секціях або під час командних змагань, що сприяє розвитку комунікаційних навичок, здатності до співпраці та командної роботи.

Одним із важливих аспектів фізичної культури є її здатність формувати навички, які необхідні для здорового способу життя. Це дисциплінованість, відповідальність, здатність до планування, а також наполегливість, вміння працювати над собою. Ці навички, отримані через заняття фізичними вправами, є надзвичайно важливими для майбутнього професійного життя.

Наявність фізичних навантажень у розкладі студентів допомагає знизити рівень інтелектуальної втоми та психічного перенавантаження від навчальної діяльності. Відомо, що фізична активність підвищує рівень працездатності, покращує концентрацію та сприяє ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу. Відтак, регулярні заняття фізичною культурою можуть стати потужним стимулом для підвищення навчальної мотивації та результативності студентів.

Особливе значення фізична культура має для соціалізації молоді. Участь у спортивних заходах дозволяє студентам взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати соціальні зв'язки, формувати відчуття спільноти. Це допомагає студентам адаптуватися до нового середовища, особливо для тих, хто тільки розпочав навчання у вищому навчальному закладі.

Заклади вищої освіти повинні надавати значної уваги організації секційної роботи для здобувачів. Секційна діяльність з різних видів спорту створює умови для спілкування, взаємодії та взаємопідтримки серед студентів. Спільні тренування і змагання сприяють розвитку комунікативних навичок, зміцненню студентського самоврядування та формуванню позитивного іміджу закладу освіти. Крім того, активна участь у спортивному житті закладу допомагає формувати ціннісні орієнтації молоді, спрямовані на здоров'я, саморозвиток і відповідальність.

Висновки. Отже, заняття фізичною культурою мають велике значення для фізичного, психологічного та соціального розвитку студентів. Вони сприяють збереженню здоров'я, підвищенню рівня мотивації до навчання та розвитку важливих життєвих навичок. Враховуючи це, фізична культура має бути невід'ємною частиною

навчального процесу в ЗВО, адже вона забезпечує комплексний підхід до формування гармонійної особистості.

Література

1. Замрозевич-Шадріна С.Р., Вікторова Л.В., Єфімов Д.В. Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 43, т. 1. 2022. С. 105-109. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21>
2. Зубрицький, Б. Д., Бірук, І. Д., Сініцина, О. В., & Петрук, Л. А. Особливості формування здорового способу життя в студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2020. № 3(123). С. 63-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).12)
3. Кекало В.Б. Здоров'язбережувальна компетентність як складова професійної компетентності майбутнього інженера-педагога. *Проблеми інженерно- педагогічної освіти*. 2025. Вип. 84. С. 201-212. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-17>.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА

(Котов С.М., к.і.н., доцент)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність. В умовах війни питання захисту від нападу та силового затримання правопорушника є надзвичайно актуальними і становлять невід'ємну складову системи забезпечення безпеки не тільки громадян та правопорядку, але й держави. Особливо важливими ці механізми стають у контексті активізації злочинності, загострення соціальних конфліктів і посилення викликів, пов'язаних із організованими групами та агресивними діями індивідуумів. Поліцейські виступають ключовими суб'єктами, які забезпечують реалізацію цих процедур, адже вони не лише реагують на правопорушення, а й виконують функції превенції, захищаючи життя і здоров'я громадян.

Мета роботи - проаналізувати захист від нападу та силове затримання правопорушника поліцейськими, оскільки це питання на сьогодні є надзвичайно актуальним.

Результати. Перш за все потрібно зазначити, що захист від нападу передбачає комплекс дій, спрямованих на попередження шкоди, мінімізацію ризику травм та нейтралізацію агресивних дій правопорушника. Він включає оцінку обстановки, адекватну оцінку загрози, використання психологічних і фізичних методів стримування агресора, а також застосування спеціальних засобів захисту, таких як бронежилети, щити, кайдани та інші інструменти, що забезпечують безпеку правоохоронців і громадян [1].

В свою чергу, силове затримання правопорушника є логічним продовженням захисних дій і полягає у застосуванні фізичної сили або спеціальних технічних засобів для обмеження свободи особи, яка вчинила або намагається вчинити правопорушення. У цій діяльності поліцейські повинні керуватися принципами пропорційності і необхідності, тобто застосовувати лише той обсяг сили, який є необхідним для припинення злочинної діяльності та забезпечення власної безпеки і безпеки оточуючих. При цьому, особлива увага приділяється підготовці правоохоронців до дій у стресових ситуаціях, відпрацюванню тактичних навичок, знанню законодавчих норм і стандартів поведінки з правопорушниками. В умовах затримання важливим є також дотримання процедур документування, фіксації дій та наявності свідків, що забезпечує правомірність і законність проведених заходів і мінімізує ризик зловживань [2].

На думку науковців, одним із ключових аспектів ефективного захисту і силового затримання є інтеграція сучасних технологій і спеціальних засобів. Використання засобів відеофіксації, систем зв'язку, засобів контролю руху та моніторингу дозволяє поліцейським оперативно оцінювати ситуацію, координацію дій між співробітниками і приймати рішення на основі реальних даних. Крім того, погоджуємося з науковцями, що застосування технічних засобів, таких як електрошокери, газові балончики і інші не летальні методи стримування, дозволяє зменшити ризики травмування і забезпечити ефективне контролювання агресивних осіб без надмірного застосування фізичної сили. Важливу роль відіграє також психологічна підготовка, уміння вести переговори з правопорушником, знижувати рівень напруги та уникати ескалації конфлікту [3].

Значення поліцейських у цих процесах є вирішальним, адже вони виступають безпосереднім інструментом реалізації права на захист і підтримку правопорядку. При цьому, їхня професійна підготовка, дисципліна, здатність оцінювати ризики і приймати швидкі рішення визначають ефективність запобігання шкоді, захисту громадян і успішного затримання злочинців. Забезпечення безпеки вимагає не лише фізичної підготовки, але й правової грамотності, знання психології конфлікту, уміння діяти в складних і непередбачуваних обставинах. Саме тому, закономірно, що ефективне застосування сили завжди має поєднуватися з дотриманням законодавчих норм і міжнародних стандартів прав людини, що безпосередньо гарантує законність дій і підтримку довіри суспільства до правоохоронних органів.

Висновки. Таким чином, захист від нападу та силове затримання правопорушника є невід'ємною частиною системи забезпечення безпеки та правопорядку і вимагають високого рівня професіоналізму, підготовки та дотримання законодавчих норм. Поліцейські відіграють ключову роль у реалізації цих заходів, забезпечуючи безпеку громадян і власну безпеку, нейтралізацію загроз та правомірне затримання агресивних осіб. Використання сучасних технологій, спеціальних засобів і психологічної підготовки підвищує ефективність дій і дозволяє мінімізувати ризики травмування та зловживань. Дотримання принципів пропорційності, необхідності та законності під час захисту і силового затримання створює баланс між забезпеченням

громадського порядку та правами людини і формує основу довіри суспільства до правоохоронних органів.

Література

1. Худякова Н. Ю. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.
2. Анісімов Д. О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: актуальні питання *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.- практ. конф.* Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 163-164.
3. Петрушин Д.В. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345-348.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

(Котов С.М., к.і.н., доцент)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність. Роль спеціальної фізичної підготовки у формуванні професійної готовності до екстремальних ситуацій є багатовимірною та складною. У сучасних умовах розвитку суспільства та зростання частоти виникнення надзвичайних подій, таких як природні катастрофи, техногенні аварії, воєнні конфлікти та соціально-політичні кризи, професійні групи, що залучаються до їх подолання, стикаються з підвищеними вимогами до фізичних, психологічних та тактичних компетенцій.

Метою роботи є проаналізувати роль фізичної підготовки у підвищенні професійної готовності до екстремальних ситуацій шляхом аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Ефективність діяльності працівників у таких умовах багато в чому визначається рівнем спеціальної фізичної підготовки, яка охоплює розвиток витривалості, сили, швидкості реакцій, координації рухів, а також здатності організму до швидкого відновлення після високих навантажень [1]. У контексті професійної підготовки спеціальна фізична підготовка виступає не лише як інструмент забезпечення фізичної спроможності, але і як механізм підвищення загальної адаптивності організму до стресових та екстремальних ситуацій.

Фізичні характеристики особистості тісно пов'язані з психологічною готовністю до надзвичайних подій. Високий рівень витривалості та сили дозволяє ефективно долати фізичні обмеження, що виникають у стресових ситуаціях, знижуючи ризик

виникнення паніки та збоїв у поведінці. Дослідження у сфері психології екстремальної діяльності підтверджують, що спеціальна фізична підготовка сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку самодисципліни та наполегливості, а також формує здатність до швидкого прийняття рішень у критичних умовах [2]. Механізми такої взаємодії пояснюються, зокрема, впливом фізичних навантажень на гормональний фон, регуляцію вегетативної нервової системи та вироблення ендорфінів, що знижує рівень тривожності та сприяє психоемоційному самоконтролю.

Для рятувальників та пожежників основну увагу приділяють розвитку силових показників, витривалості та мобільності в умовах обмеженого простору, а для правоохоронців і військовослужбовців акцент робиться на швидкісно-силові та координаційні навички, що забезпечують ефективну взаємодію в тактичних групах. Такий підхід дозволяє не лише оптимізувати фізичну підготовку, але і підвищити адаптивні можливості організму до специфічних стресових факторів, характерних для професійних завдань. Розробка та впровадження індивідуальних тренувальних планів сприяє зниженню ризику травматизму та перевтоми, а також підвищує ефективність навчання новим навичкам та тактичним діям у реальних умовах.

Системний підхід до спеціальної фізичної підготовки включає не тільки фізичні тренування, але і елементи функціонального тестування, контролю за станом здоров'я та відновленням організму, а також інтеграцію з професійною підготовкою, що охоплює навчання тактичним, технічним і психологічним навичкам. Використання сучасних методів моніторингу фізичного стану дозволяє оперативно оцінювати ефективність тренувального процесу, коригувати навантаження та планувати відновлювальні заходи. Особлива увага приділяється формуванню умов, що максимально наближені до реальних екстремальних ситуацій, включаючи симуляційні вправи та тренування в умовах стресу [3]. Такий комплексний підхід забезпечує розвиток не лише фізичних якостей, але і когнітивних та поведінкових реакцій, необхідних для ефективної професійної діяльності у кризових умовах.

Ефективність спеціальної фізичної підготовки визначається також науково обґрунтованим підходом до програмування навантажень. Використання методик циклічного та періодичного тренування дозволяє уникати перетренованості, підтримувати оптимальний рівень працездатності та запобігати розвитку хронічної втоми. У професійних сферах з підвищеним ризиком, таких як рятувальна та силова діяльність, значну роль відіграє формування витривалості до тривалих фізичних навантажень і одночасного психоемоційного напруження. Спеціальна фізична підготовка, інтегрована з тактичними та психологічними тренінгами, забезпечує синхронізацію фізичних, когнітивних та поведінкових реакцій, що підвищує ефективність виконання завдань в умовах високої небезпеки.

На сучасному етапі розвитку науки та практики екстремальної діяльності особлива увага приділяється впровадженню технологій функціонального тренування, використанню спеціального обладнання та цифрових симуляторів, що дозволяють моделювати умови надзвичайних ситуацій. Такі методи забезпечують більш точне відпрацювання професійних дій, знижують ризик травмування та сприяють розвитку

специфічних фізичних якостей. Інтеграція сучасних технологій у тренувальний процес дозволяє формувати високий рівень адаптивності організму, покращувати координаційні та сенсомоторні навички, а також підвищувати загальну психологічну стійкість.

Досвід провідних навчальних закладів і професійних підрозділів свідчить про пряму залежність між рівнем спеціальної фізичної підготовки та ефективністю виконання завдань у критичних умовах. Працівники, які проходять системну та комплексну фізичну підготовку, демонструють більш високі показники працездатності, швидкість реакцій, точність виконання завдань та здатність до тривалого функціонування під стресом. Розвиток спеціальних фізичних навичок сприяє формуванню психологічної стійкості, впевненості у власних силах та здатності до ефективної взаємодії з колегами у складних умовах [4]. Підвищення професійної готовності в екстремальних ситуаціях стає результатом системної інтеграції фізичної, тактичної та психологічної підготовки, де кожен компонент підтримує і посилює інший.

Формування професійної готовності до екстремальних ситуацій передбачає також розвиток навичок самоконтролю, прогнозування та аналізу ризиків, що безпосередньо залежить від рівня фізичної підготовки. Організм, здатний витримувати високі навантаження, швидко відновлюватися та адекватно реагувати на стресові фактори, забезпечує більш ефективне виконання завдань у кризових умовах. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку не лише фізичних якостей, але й когнітивної гнучкості, швидкості прийняття рішень та стабільності поведінки під тиском. Такий комплексний розвиток визначає високий рівень професійної готовності та є запорукою успішної діяльності у сфері, пов'язаній із високим ризиком для життя та здоров'я.

Проведення науково обґрунтованих експериментальних досліджень дозволяє оптимізувати програми спеціальної фізичної підготовки, визначати ефективність окремих видів навантажень та їх вплив на професійну діяльність. Використання контрольних тестувань, функціональних та психофізіологічних показників дозволяє оцінити рівень готовності працівників до виконання завдань у реальних умовах. Розробка науково обґрунтованих методик підготовки сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та створенню умов для безпечного та результативного виконання професійних обов'язків.

Висновки. Отже, спеціальна фізична підготовка відіграє ключову роль у підвищенні професійної готовності до екстремальних ситуацій, виступаючи інтегрованим механізмом розвитку фізичних, психологічних та когнітивних компетенцій. Комплексність підходу, індивідуалізація тренувальних програм, впровадження сучасних технологій та науково обґрунтоване програмування навантажень забезпечують високий рівень адаптивності, стресостійкості та ефективності професійної діяльності. Формування спеціальних фізичних навичок є необхідною умовою підготовки до діяльності в умовах підвищеного ризику та визначає

успішність виконання завдань, що безпосередньо впливає на безпеку та результативність професійної діяльності у надзвичайних ситуаціях.

Література

1. Анісімов Д.О., Антипова А.К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 5–8.
2. Порохнявий А. В., Жданова К. В. Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. 2024. Том 2 № 85.
3. Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91–99.
4. Бондаренко В.В., Магльований А.В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50.
5. Петренко С., Кириченко А. Спеціальна фізична підготовка поліцейських у зарубіжних закладах освіти та можливості її адаптації до підготовки українських правоохоронців в умовах воєнного стану. *Молодий вчений*. 2024. № 7 (131). С. 75-78.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

(Шльомська Я., здобувачка I рівня вищої освіти,
Балушка Л.М., к.фіз.вих., ст. викладач)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність теми. Актуальність питання підтримання та відновлення працездатності поліцейських постійно зростає в умовах посилення навантаження на правоохоронні органи. Служба поліцейських вимагає високого рівня фізичної підготовки, психологічної стійкості та здатності швидко реагувати на загрози. Постійний стрес, ненормований графік та екстремальні умови роботи призводять до виснаження організму, що знижує ефективність виконання службових завдань. У зв'язку з цим особливе значення мають заходи з фізичної культури і спорту [1-3]. Аналітики зазначають, що заняття спортом відіграють важливу роль у забезпеченні психоемоційної рівноваги правоохоронців.

Метою роботи було дослідити можливості використання занять з волейболу у фізичній підготовці поліцейських (за даними науково-методичної літератури).

Волейбол поєднує інтенсивну фізичну активність та командну взаємодію, що сприяє розвитку колективного духу, зниженню рівня стресу та формуванню здатності діяти злагоджено у кризових ситуаціях. Важливим є те, що цей вид спорту доступний та універсальний, адже не вимагає складного обладнання, а може проводитися у

межах службових і навчальних програм. Дослідження показують, що регулярні ігри у волейбол сприяють розвитку швидкості реакцій, координації рухів, витривалості, а також тренують увагу та вміння приймати рішення у змінних умовах. Водночас командний характер гри забезпечує соціальну підтримку, створює атмосферу довіри та партнерства. Це особливо важливо для підрозділів поліції, де ефективність виконання завдань напряму залежить від взаємодії та взаєморозуміння у колективі.

Так, поліцейські підрозділи у межах службової підготовки можуть включати волейбольні тренування як засіб фізичної та психологічної реабілітації після інтенсивних змін чи стресових ситуацій. Прикладом може бути практика спортивних змагань серед колективів Національної поліції, що не лише підвищує рівень фізичної активності, але й формує командну єдність, покращує комунікацію між співробітниками та знижує ризик професійного вигорання.

Додатково слід відзначити, що волейбол є ефективним засобом відновлення працездатності через баланс між фізичним навантаженням і психологічним відпочинком. У процесі гри поліцейські отримують можливість не лише тренувати витривалість та швидкість реакції, але й відволіктися від службових проблем, переключитися на колективну діяльність у невимушеній атмосфері. Це дозволяє знижувати рівень емоційної напруги та уникати наслідків хронічного стресу.

Важливим аспектом є й соціалізаційна функція волейболу. Адже під час гри співробітники поліції мають змогу зміцнювати неформальні відносини в колективі, що позитивно впливає на комунікацію у службовій діяльності. Такі неформальні зв'язки сприяють покращенню взаєморозуміння між колегами під час виконання оперативних завдань, де від командної роботи залежить ефективність та безпека.

Окрім безпосереднього відновлення працездатності, волейбол сприяє профілактиці професійних захворювань, що можуть виникати внаслідок гіподинамії або надмірних психоемоційних перевантажень. Регулярні фізичні вправи допомагають запобігти серцево-судинним проблемам, покращують роботу опорно-рухового апарату та формують здоровий спосіб життя, який є необхідною умовою для успішної кар'єри в органах правопорядку.

Варто наголосити і на виховному аспекті занять волейболом. Цей вид спорту формує у поліцейських дисципліну, витримку та повагу до партнерів по команді. Водночас він розвиває лідерські якості, адже під час гри часто виникають ситуації, які потребують швидкого прийняття рішень і вміння вести за собою інших. Це безпосередньо співвідноситься з професійними обов'язками поліцейських, які в реальних умовах повинні бути готовими взяти відповідальність за себе та колектив.

Регулярні заняття волейболом створюють умови для зниження ризику професійного вигорання. Завдяки поєднанню фізичної активності та командної взаємодії цей вид спорту допомагає формувати позитивний емоційний фон, що є важливою складовою у роботі поліцейських, які щоденно стикаються зі стресовими ситуаціями.

Волейбол також забезпечує розвиток навичок стратегічного мислення. Кожна партія вимагає швидкого аналізу ситуації та прийняття рішень, що повністю співвідноситься з потребою оперативної діяльності у правоохоронних органах. Таким чином, ігрові навички безпосередньо трансформуються у професійні компетентності.

Участь у змаганнях з волейболу дозволяє не лише відновити сили після інтенсивних робочих змін, але й створює умови для здорової конкуренції. Це стимулює поліцейських до підвищення рівня фізичної підготовки та формує прагнення до особистісного й професійного зростання.

З точки зору профілактики захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, волейбол має особливе значення. Регулярні тренування допомагають підтримувати оптимальний рівень активності, запобігати серцево-судинним розладам та зменшувати наслідки нервового перенапруження, що підтверджується міжнародними рекомендаціями у сфері здорового способу життя.

Згідно з дослідженнями, командні види спорту, зокрема волейбол, є важливим фактором психологічної реабілітації правоохоронців. Вони дозволяють компенсувати негативні наслідки стресу, сприяють підвищенню рівня соціальної підтримки та формують у працівників поліції почуття колективної відповідальності.

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що волейбол є одним із найбільш ефективних засобів відновлення працездатності поліцейських, оскільки поєднує фізичний розвиток, психоемоційне розвантаження та колективну згуртованість. Включення цього виду спорту до програм фізичної підготовки та реабілітації правоохоронців сприяє збереженню їхнього здоров'я, підвищенню рівня професійної ефективності та створенню позитивного соціального середовища у колективах.

Література

1. Kravchuk, O., Petrenko, V. Team sports as a factor of psychological recovery in law enforcement officers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(4). P. 2140–2145.
2. Вознюк К.Г. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських. In: *Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference "Modern Problems of Science, Education, and Society"*, Kyiv, 2023. С. 1018-1023.
3. Панченко К.Д. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. No1. С. 26-28.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАНЬ З ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

(Шльомська Я., здобувачка I рівня вищої освіти,
Червоношапка М.О., к. фіз. вих., доцент)

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна

Актуальність теми. Сучасна професійна діяльність поліцейських супроводжується значними фізичними та емоційними навантаженнями. Постійні стресові ситуації, ненормований графік та необхідність оперативного реагування на виклики суспільства часто призводять до зниження працездатності. За таких умов особливої ваги набуває систематичне заняття спортом, що допомагає підтримувати здоров'я та відновлювати внутрішні ресурси [1-3 та ін.]. Одним із найефективніших і, водночас, доступних командних видів спорту є футбол, який поєднує фізичний розвиток із психологічним відновленням.

Метою роботи було дослідити можливості використання занять з футболу у фізичній підготовці поліцейських (за даними науково-методичної літератури).

Результати дослідження. Дані науково-методичних джерел свідчать, що футбол має комплексний вплив на організм людини: підвищує витривалість, зміцнює серцево-судинну систему, удосконалює координацію рухів. Крім того, він сприяє згуртованості колективу, адже успіх у грі неможливий без командної взаємодії. Для поліцейських цей чинник є надзвичайно важливим, оскільки позитивно впливає на ефективність групової взаємодії у службових ситуаціях.

Регулярні тренування з футболу не лише підтримують високий рівень фізичної підготовленості, але й формують здатність швидко приймати рішення в динамічних умовах. Гра розвиває увагу, швидкість реакції та стресостійкість — якості, що мають ключове значення у професійній діяльності правоохоронців.

Практика впровадження футбольних занять у програми службової підготовки поліцейських у різних країнах засвідчила позитивні результати. Турніри між підрозділами підвищують рівень фізичної активності, формують корпоративну культуру та запобігають професійному вигоранню.

Регулярна рухова активність, зокрема гра у футбол, запобігає наслідкам перевтоми нервової системи. Вона зміцнює серцево-судинну систему, покращує дихальну функцію, що безпосередньо впливає на професійну витривалість працівників поліції.

Футбол має також значний виховний потенціал: він формує дисципліну, самоконтроль, почуття відповідальності за командний результат. Учасники гри навчаються діяти за правилами, взаємодіяти з партнерами, поважати суперників і водночас розвивають лідерські якості, що має важливе значення як для працівників поліції, так і для курсантів у процесі їхнього навчання.

Міжнародна практика проведення футбольних турнірів серед правоохоронців демонструє не лише позитивний вплив на фізичний та психологічний стан учасників, але й сприяє розвитку міжнародної співпраці. Такі змагання підсилюють авторитет українських правоохоронців і формують позитивний імідж країни у світовому просторі.

Важливе значення мають також навички координації та просторової орієнтації, які розвиває футбол. Вони є незамінними у професійній діяльності поліцейських, адже допомагають швидко оцінювати ситуацію і приймати рішення у стресових умовах. Наукові дослідження доводять, що систематичні тренування з футболу покращують когнітивні здібності — пам'ять, концентрацію, стратегічне мислення. Це пов'язано з постійною необхідністю аналізувати ігрову ситуацію, прогнозувати дії суперника та обирати оптимальні тактичні рішення.

Командна гра також стимулює мотивацію до регулярних занять фізичною культурою. Завдяки елементам змагання та взаємної підтримки футбол створює позитивну атмосферу, що підвищує бажання продовжувати тренування.

Ще однією перевагою тренувань з футболу є розвиток здатності швидко відновлювати працездатність після фізичних і психологічних навантажень. Футбол є також ефективним засобом підтримки психічного здоров'я: регулярні заняття зменшують рівень тривожності, депресивних симптомів і підвищують життєвий тонус.

Висновки. Отже, футбол можна розглядати як дієвий засіб підвищення та відновлення працездатності поліцейських, що поєднує фізичне загартування, психоемоційну стабільність та командну взаємодію.

Література

1. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. 2(8). С. 313-319.
2. Порохнявий А. В., Жданова К. В. Роль спорту у підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. Том 2, № 85. 2024. С. 335-340.
3. Панченко К.Д. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. №1. С. 26-28.

Наукове видання

Головний редактор:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кушнірюк С. Г.**

Технічний редактор та комп'ютерна верстка:

кандидат біологічних наук, доцент **Гнатюк В. В.**

Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами

Підписано до друку 27.11.2025 р.
Формат PDF 60x84/16. Папір електронний.
Гарнітура «Arial». Друк – електронний.
Ум.-друк. арк. 11,38.

Видавець

Бердянський державний педагогічний університет
71100, Україна, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4
Тимчасово переміщений до: 69011, Україна, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 55А
Приймальна ректора: rector@bdpu.org.ua.
Приймальна комісія: pkombdpu@gmail.com.
Для довідок: bdpu.zp@gmail.com.