

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 44**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
2025

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України категорії Б
за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями):
014.11 Фізична культура.

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 № 886, додаток 4).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової

інформації Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Ідентифікатор медіа R30-02051 від 23.11.2023 р.

Журнал відображається в базі даних:

Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського; IndexCopernicus; Google Scholar.

Редакційна колегія		Editorial Board	
І. Випасняк	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (гол. ред.)	І. Vyrasniak	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor (<i>Editor in chief</i>)
З. Остап'як	д-р мед. наук, проф. (заст. гол. ред.)	Z. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor (<i>Deputy Editor</i>)
В. Мочернюк	канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент (відповідальний секретар)	V. Mocherniuk	Candidate of Science in Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Executive Editor</i>)
Г.А. Єдинак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.	H. Yedynak	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor
М.В. Дутчак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.	M. Dutchak	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor
В. Чорний	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (Польща)	V. Chorny	Doctor habilitowany in Physical Education and Sport, Professor (Poland)
М. Чіразі	д-р філос. наук, проф. (Румунія)	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Romania)
Б. Виноградський	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.	B. Vynohradskyi	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor
С. Заборняк	проф., д-р габілітований з фізичної культури (Польща)	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science in Physical Education and Sport, Professor (Poland)
П. Круль	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (Польща)	P. Krul	Doctor habilitowany of Science in Physical Education and Sport, Professor (Poland)
Я. Яців	канд. пед. наук, проф.	Y. Yatsiv	Candidate of Pedagogic Sciences, Professor
А. Цьось	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.	A. Tsos	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor
В. Цинарський	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (Польща)	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science in Physical Education and Sport, Professor (Poland)
А. Альошина	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.	A. Alosyna	Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor
Г.Г. Карлос	д-р філософії з фізичної активності та спорту, доцент (Іспанія)	G.G. Carlos	PhD in Physical Activity and Sport Sciences Associate Professor of Department of Physical and Sport Education, University of León, (Spain)
Л. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук, співробітник	L. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRO
І. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)
І. Іванишин	канд. хім. наук, доцент	I. Ivanyshyn	Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor
Т. Чакироглу	д-р освіти, проф. факультету спорту університету Газі (Туреччина)	T. Çakiroğlu	Doctor of Education, Associate Professor of Sport Faculty, Gazi University (Turkey)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 01; 44: 112с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2025 March 01; 44: 112 p.

The bulletin highlights the results of scientific research on current problems of physical education of schoolchildren and students, biomechanics, sports genetics, health and sports tourism, history of physical education, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical education, methodology and management in physical education. The bulletin is intended for scientists, teachers, postgraduate students, students, physical culture teachers and trainers.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2025

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 18–20-ТИ РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ МЕТОДІВ

Резюме. Було впроваджено комплекс спеціалізованих силових вправ, який сприяв розвитку фізичних якостей баскетболістів 18–20-ти років, покращенню їхньої силової підготовки та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Мета. Розробити комплекс вправ для оцінки силової фізичної підготовки баскетболістів 18–20-ти років із застосуванням спеціалізованих методів в підготовчому етапі річного циклу тренувань.

Матеріал і методи дослідження. Були застосовані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та результатів дослідження; нормативні тестування; педагогічні; метод математичної статистики.

Отримані результати та висновки. Отримані результати підтвердили ефективність впровадженого комплексу силових вправ, що сприяло зростанню рівня силової підготовки баскетболістів 18–20-ти років та оптимізації їхнього тренувального процесу.

Ключові слова: баскетбол, юнаки 18–20-ти років, силова підготовка

Summary. A set of specialized strength exercises was implemented, which contributed to the development of physical qualities of basketball players aged 18–20, improving their strength training and enhancing the efficiency of the training process.

Purpose. To develop a set of exercises for assessing the physical strength preparation of basketball players aged 18–20 using specialized methods during the preparatory phase of the annual training cycle.

Material and methods. The following methods were applied: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; normative testing; pedagogical methods; analysis, systematization, and generalization; mathematical statistics method.

Results and conclusions obtained. The obtained results confirmed the effectiveness of the implemented set of strength exercises, which contributed to the increase in the level of strength preparation of basketball players aged 18–20 and optimization of their training process. The greatest increase was recorded in the barbell squat exercise, which confirms the effectiveness of the circuit training method with strength loading. This demonstrates that the application of specialized methods, particularly circuit and block training, contributes to a significant improvement in the physical fitness of basketball players.

The use of circuit training, plyometric exercises, and strength loads significantly improved the strength performance of basketball players aged 18–20. The experimental group demonstrated a significant increase in all strength characteristics, especially explosive strength (vertical and approach jumps) and core stability (plank).

Keywords: basketball, young athletes aged 18–20, strength training

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Важливим фактором у досягненні високих спортивних результатів в баскетболі – є підвищення фізичних показників, вдосконалення навичок, вивчення психології вдосконалення фізичних якостей спортсмена. Цей процес передбачає постійний саморозвиток суперника і, звичайно, вдосконалення сили волі. Для оволодіння всіма технічними особливостями на високому рівні гри в баскетбол, гравці потребують відповідної фізичної підготовки. Розвиток силових якостей є невід'ємною частиною тренувального процесу в баскетболі, що підтверджую важливість надання спортсменам правильного та продуктивного навантаження [1].

Силова підготовка баскетболістів 18–20-ти років є важливим аспектом їхнього фізичного розвитку, проте традиційні методи не завжди забезпечують необхідний рівень сили та витривалості. Використання спеціалізованих методів може підвищити ефективність тренувань, але потребує наукового обґрунтування та практичної перевірки. Важливо визначити, які саме вправи та підходи найбільше сприяють розвитку сили, швидкості та вибухової потужності у спортсменів цієї вікової категорії.

Мета дослідження. Метою дослідження є експериментальне вивчення особливостей силової підготовки баскетболістів віком 18–20 років шляхом застосування спеціалізованих методів, аналіз засобів та факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу, розробка комплексу вправ та надання рекомендацій для оптимізації силової підготовки спортсменів цієї вікової категорії.

Методи й організація дослідження. Були застосовані: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури; нормативні тестування; педагогічні методи; метод математичної статистики.

Для розробки системи збору результатів дослідження було проаналізовано літературні джерела та вирішено застосувати нормативне тестування фізичної підготовки, яке використовується у тренувальному процесі баскетболістів. У цьому допоміг посібник О.О. Мітової та Р.О. Сушко, де наведено та описано численні тести для оцінки готовності баскетболістів [2].

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики силової підготовки баскетболістів 18–20-ти років було проведено дослідження, що включало: початкове тестування, застосування спеціалізованих тренувальних програм та повторне тестування після завершення експерименту.

Для проведення експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи, які склалися по 6 чоловік у кожній (три гравця «захисники» та три гравця «центрові»). Експериментальна група тренувалася за розробленою методикою, що базувалася на круговому тренуванні з елементами швидкісно-силової роботи, а також використовувалися вправи для розвитку вибухової сили, силової витривалості та стабільності корпусу.

У контрольній групі спортсмени продовжували тренуватись за стандартною силовою програмою без додаткової індивідуальної роботи.

Для оцінки силової підготовки спортсменів були відібрані та застосовані відповідні вправи, а також сформований комплекс на їх основі, а саме:

1. Присідання зі штангою.
2. Жим штанги лежачи.
3. Вертикальний стрибок з місця.
4. Вертикальний стрибок з розбігу.
5. «Планка» (упор на передпліччях та пальцях ніг).

Експериментальна група протягом визначеного періоду (з 07.10.2024 по 20.01.2025 року) виконувала програму, що включала спеціалізовані силові вправи, спрямовані на розвиток м'язової сили та вибухової потужності, зокрема:

1. Вправи з обтяженням, використання гантелей для виконання жимів, присідань та випадів, адаптованих до специфіки баскетболу.
2. Пліометричні вправи, стрибки на тумбу, глибокі стрибки, стрибок вгору з місця.
3. Спеціалізовані ігрові вправи, боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення м'яча та обведення з обтяженням.

Контрольна група продовжувала тренуватися за стандартною програмою без додаткових спеціалізованих силових вправ.

До та після завершення експериментального періоду обидві групи проходили тестування для оцінки силових показників, зокрема максимальної сили, швидкісно-силових якостей та здатність м'язів розвивати максимальну силу за мінімальний час. Порівняння результатів дозволило визначити ефективність впроваджених спеціалізованих методів у силовій підготовці баскетболістів.

У адаптаційному етапі (1–2-й тиждень), підготовка була направлена на адаптацію організму до силових навантажень:

- вправи з власною вагою (присідання, віджимання від підлоги, планка);
- легка пліометрія (стрибки на місці, випаді);
- координаційні вправи.

Прогресивне збільшення навантаження – у перші тижні навантаження були помірними, а до кінця експерименту інтенсивність вправ поступово зростала.

Принцип варіативності – використовувалися різні типи силових вправ, щоб уникнути адаптації та «застою» м'язів.

Специфічність навантажень – тренувальні вправи були адаптовані до ігрової специфіки баскетболістів (наприклад: стрибки, ривки, боротьба за м'яч).

В основному етапі (3–12-й тижні), тренування були направлені на базову силову підготовку:

– кругове тренування: чергування силових вправ на різні групи м'язів (4–5 станцій, кожна по 40 с);

– вправи з вільною вагою (становая тяга, жим штанги, присідання);

– пліометричні вправи (стрибки на тумбу, спринти);

– ізометричні вправи (утримання позиції для зміцнення стабілізаторів).

Для реалізації методики були використані такі засоби:

1. Вільні ваги (штанги, гантелі) – для розвитку базової сили.

2. Гумові стрічки та еспандери – для тренування вибухової сили та еластичності м'язів.

3. Медбол – для пліометричних вправ, спрямованих на покращення кидкової сили.

4. Платформи для стрибків – для розвитку реактивної сили нижніх кінцівок.

5. Сходи швидкості – для розвитку координації та швидкості рухів.

У заключному етапі (13–15-й тижні), спеціалізована підготовка:

– високоінтенсивне інтервальне тренування (НІТ);

– вибухові вправи (стрибки з обтяженням, кидки медболу);

– спеціалізовані вправи на витривалість (фінішні спринти, боротьба під кільцем).

– вправи з опором для ігрових рухів;

– силова робота в умовах ігрової втоми.

Щоб уникнути перевантаження, проводилися тести:

– оцінка рівня втоми (за суб'єктивною шкалою від 1 до 10);

– замір частоти серцевих скорочень після тренувань;

– біомеханічний аналіз рухів на швидкість та потужність.

Відмінності між експериментальною та контрольною групами.

Експериментальна група тренувалася за спеціалізованою програмою, а контрольна група використовувала загальноприйнятну методику.

Контрольна група не використовувала пліометричні навантаження та індивідуальні вправи для розвитку сили.

Дослідження проводилося в період з 07.10.2024 по 20.01.2025 року на базі баскетбольного клубу «Valsugana Basket» в місті Трентіно (Італія). У встановленому експерименті брали участь спортсмени двох груп: по 6 осіб у експериментальній та контрольній групах, п'ятого року навчання. Було розроблено комплекс вправ, що сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості та вибухової потужності, що є критично важливими в баскетболі.

Результати дослідження. Отримані результати тестування контрольної та експериментальної груп наведені у табл. 1, 2.

Таблиця 1

**Вихідне тестування силового рівня контрольної групи
(максимальні показники)**

Показник	Захисник1	Захисник2	Захисник3	Центровий1	Центровий2	Центровий3
Присідання зі штангою (кг)	118	122	120	123	119	121
Жим штанги лежачи (кг)	76,2	77	75	78	76	77
Стрибок з місця (см)	64,3	64	63	65	64,5	63,8
Стрибок у висоту розбігу (см)	73,4	75	74	76	75	74,8
«Планка» (с)	83	88,5	87,7	86	85,5	84,5

Таблиця 2

Вихідне тестування силового рівня експериментальної групи (максимальні показники)						
Показник	Захисник1	Захисник2	Захисник3	Центровий1	Центровий2	Центровий3
Присідання зі штангою (кг)	118	121	119	123	122	119
Жим штанги лежачи (кг)	74	77	76	76	76	75
Стрибок з місця у висоту (см)	65	63	66	64	63	65
Стрибок з розбігу (см)	76	74	77	75	75	76
«Планка» (с)	87	83	86	88	85	86

Під час проведення тестування на початку експерименту було виявлено низку технічних помилок у виконанні тестових вправ. Зокрема, у присіданні зі штангою деякі спортсмени не дотримувалися правильної глибини присіду, спостерігалися проблеми з контролем положення спини та колін. У жимі штанги лежачи деякі учасники експерименту не повністю контролювали траєкторію руху штанги, що могло впливати на ефективність виконання вправи.

У стрибкових тестах (вертикальний стрибок з місця та вертикальний стрибок з розбігу) було зафіксовано недостатнє використання махового руху руками, що знижувало досягнуту висоту стрибка. Також у тесті «планка» деякі спортсмени мали труднощі з підтриманням правильної позиції корпусу, що свідчило про недостатній рівень стабільності м'язів-стабілізаторів.

Таким чином, виявлені технічні недоліки стали додатковим орієнтиром для корекції тренувального процесу та підвищення ефективності експериментальної методики.

З отриманих результатів, які наведені в табл. 3, ми можемо судити про те, що вихідні показники силових здібностей у юнаків контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту були приблизно на одному рівні.

Таблиця 3

Показники силових здібностей у баскетболістів 18–20-ти років контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту

Показник	Контрольна група (середні показники до)	Експериментальна група (середні показники до)
Присідання зі штангою (кг)	121,0±5,5	120,3±5,2
Жим штанги лежачи (кг)	76,2±3,9	75,8±3,7
Стрибок з місця (см)	63,8±2,9	64,5±2,8
Стрибок з розбігу (см)	74,8±3,2	75,4±3,1
«Планка» (с)	84,5±4,7	85,2±4,5

В експериментальній групі спостерігалася краща адаптація до ігрових навантажень та швидше відновлення. Після 15-ти тижнів дослідження були проведені повторні тестування силових якостей у баскетболістів 18–20-ти років (табл. 4).

Таблиця 4

Підсумкове тестування силових здібностей у баскетболістів 18–20-ти років контрольної та експериментальної груп

Показник	Контрольної група (середній показник до)	Контрольної група (середній показник після)
Присідання зі штангою (кг)	121,0±5,5	125,2±5,1 (+3,5%)
Жим штанги лежачи (кг)	76,2±3,9	78,5±4,0 (+3,0%)
Стрибок з місця (см)	63,8±2,9	65,7±3,0 (+3,0%)
Стрибок з розбігу (см)	74,8±3,2	76,5±3,0 (+2,3%)
«Планка» (с)	84,5±4,7	88,1±4,3 (+4,3%)

Загальне покращення в середньому становило:

1. Присідання зі штангою: +3,5%
2. Жим штанги лежачи: +3,0%
3. Вертикальний стрибок: +3,0%

4. Стрибок із розбігу: +2,3%

5. Планка: +4,3%

Ріст силових показників та витривалості спостерігався, але був незначним. Відсутність спеціалізованих методів у тренувальному процесі призвела до слабшої динаміки покращення у порівнянні з експериментальною групою, де приріст силових показників досягав 10–15%.

Таблиця 5

Підсумкове силових здібностей у баскетболістів 18–20-ти років контрольної та експериментальної груп

Показник	Експериментальна група (середній показник до)	Експериментальна група (середній показник після)
Присідання зі штангою (кг)	120,3±5,2	135,6±5,8 (+12,7%)
Жим штанги лежачи (кг)	75,8±3,7	84,2±4,1 (+11,1%)
Стрибок з місця (см)	64,5±2,8	71,2±3,1 (+10,4%)
Стрибок з розбігу (см)	75,4±3,1	82,6±3,3 (+9,6%)
«Планка» (с)	85,2±4,5	98,6±4,8 (+15,8%)

1. Присідання зі штангою; збільшення в середньому на 12,7%, що є результатом правильно підібраних вправ для нижньої частини тіла, включаючи пліометричні стрибки та вправи з обтяженням.

2. Жим штанги лежачи; покращення в середньому на 11,1%, що підтверджує ефективність включених у тренувальний процес жимових рухів зі штангою та гирями.

3. Вертикальний стрибок; покращення на 10,4%, що свідчить про підвищення вибухової сили, важливої для швидких рухів на майданчику.

4. Стрибок із розбігу; збільшення на 9,6%, що вказує на покращення потужності відштовхування.

5. Планка; покращення на 15,8%, що доводить підвищення загальної стабільності корпусу.

Дискусія. Спеціалісти та автори [4] розглядають силову підготовку баскетболістів з різних точок зору, охоплюючи такі аспекти як пліометрія, періодизація та індивідуалізація тренувального процесу. Вони підкреслюють необхідність поєднання різних підходів для досягнення оптимальних результатів. Зазначається, що розвиток вибухової сили є ключовим компонентом у видах спорту, які вимагають швидкісно-силових характеристик, зокрема в баскетболі.

Фахівці [5] відзначають ефективність пліометричних вправ і циклічного тренування у покращенні стрибкових характеристик спортсменів. Використання кругового методу в силовій підготовці, на їхню думку, не лише сприяє зростанню сили, а й розвиває витривалість і координацію рухів, що є важливими для гри. Водночас наголошується на необхідності індивідуального підходу до навантажень.

Деякі автори [6] вважають блочний метод тренувань ефективним засобом адаптації спортсменів до силових навантажень, оскільки він забезпечує поступове збільшення інтенсивності та варіативності вправ. Такий підхід може сприяти розвитку фізичних якостей баскетболістів.

Загалом спеціалісти [7] акцентують увагу на важливості комплексного підходу, який поєднує різні методики силових підготовки, зокрема ізометричні та динамічні вправи, пліометрію та кругове тренування. Вони підкреслюють, що вибір тренувальних методів має враховувати специфіку ігрової діяльності баскетболістів для забезпечення максимальної ефективності підготовки.

Висновки. Отримані результати підтверджують доцільність застосування кругового тренування для покращення силових характеристик баскетболістів. Найбільший приріст було зафіксовано у вправі присідання зі штангою, що підтверджує ефективність кругового методу тренувань із силовим навантаженням. Це демонструє, що застосування спеціалізованих методів, зокрема кругового та блочного тренувань, сприяє значному покращенню фізичної підготовки баскетболістів.

Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої експериментальної методики. Використання кругового тренування, пліометричних вправ і силових навантажень суттєво покращило силові показники баскетболістів віком 18–20 років. Експериментальна група продемонструвала значне зростання всіх силових характеристик, особливо вибухової сили (вертикальний та стрибок з розбігу) і стабільності корпусу.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз довготривалого впливу спеціалізованих методик силової підготовки на фізичні якості баскетболістів, їхню ігрову ефективність та відновлення. Також важливо розглядання індивідуалізації тренувального процесу, поєднання силових вправ із функціональним тренінгом і застосування сучасних технологій моніторингу фізичного стану спортсменів.

Список використаних джерел

1. Кравчук ЄВ, Горошко НІ, Безкоровайний ДО, Садовська ІЮ. Загальна фізична підготовка баскетболістів. [посібник в Інтернеті]. 2022 [цитовано 2024 Груд 20]: 12. Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/61757/1/Безкоровайний%2C%2029Н%2C%202021%20%28зам.%29.pdf>.
2. Мітова ОО, Сушко РО. Методи наукових досліджень в баскетболі. [навчальний посібник в Інтернет]. 2021 [цитовано 2024 Груд 27]; 120–45. Доступно: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf.
3. Нестеренко НА, Крюковська ОС. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. 2021 [цитовано 2024 Груд 13]; 1527. Доступно: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6459/1/Методичка%20Нестеренко%20Крюковська.pdf>.
4. Горбуля ВБ, Горбуля ВО, Горбуля ОВ. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. [Інтернет]. 2015 [цитовано 2024 Лист 27]; 47-50.
5. Byrne PJ, Moody JA, Cooper SM. Potentiating Response to Drop-Jump Protocols on Sprint Acceleration: Drop-Jump Volume and Intrarepetition Recovery Duration [Internet]. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020 [cited 2025 Feb 20]; 34(3): 717-27. Available from: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2020/03000/potentiating_response_to_drop_jump_protocols_on.15.aspx. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002720.
6. Takamori S, Halin M, Kieser D. Senior Club-Level Rugby Union Player's Positional Movement Performance Using Individualized Velocity Thresholds and Accelerometer-Derived Impacts in Matches [Internet]. Journal of Strength and Conditioning Research. 2022 [cited 2025 Feb 19]; 36(3): 710-6. Available from: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2022/03000/senior_club_level_rugby_union_player_s_positional.16.aspx. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003523.
7. Pliauga V, Lukonaitiene I, Kamandulis S. The effect of block and traditional periodization training models on jump and sprint performance in collegiate basketball players. [Internet]. Biology of Sport. [cited 2025 Feb 20]; 35(4):373-82. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30765923/>. DOI: 10.5114/biol sport.2018.78058.

References

1. Kravchuk YeV, Horshko NI, Bezkorovaynyi DO, Sadovska IYu. Zagalna fizychna pidhotovka basketbolistiv [General physical training for basketball players]. [Internet] 2022 [cited 2024 Dec 20]; 12. Available from: <http://eprints.kname.edu.ua/61757/1/Безкоровайний%2C%2029Н%2C%202021%20%28зам.%29.pdf>. Ukrainian.
2. Mitova OO, Sushko RO. Metody naukovykh doslidzhen v basketboli [Methods of scientific research in basketball.]. 2021 [cited 2024 Grud 27]; 120-45. Available from: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf. Ukrainian.
3. Nesterenko NA, Kriukovska OS. Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv z urakhuvanniam ihrovoho amplua [Internet]. 2021 [cited 2024 Dec. 13]; 15-27. Available from: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6459/1/Методичка%20Нестеренко%20Крюковська.pdf>. Ukrainian.
4. Gorbulia VB, Gorbulia VO, Gorbulia OV. Basketbol: Fizychna pidhotovka. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlyia zdobuvachiv stupenia vyshoi osvity bakalavra vsikh napriamiv pidgotovky [Physical training: a teaching manual for bachelor's degree students in all fields of study]. [Internet] 2015 [cited 2024 Nov. 27]; 47-50. Ukrainian.
5. Byrne PJ, Moody JA, Cooper SM. Potentiating Response to Drop-Jump Protocols on Sprint Acceleration: Drop-Jump Volume and Intrarepetition Recovery Duration [Internet]. Journal of Strength and Conditioning

- Research. 2020 [cited 2025 Feb 20]; 34(3): 717-27. Available from: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2020/03000/potentiating_response_to_drop_jump_protocols_on.15.aspx. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002720.
6. Takamori S, Halin M, Kieser D. Senior Club-Level Rugby Union Player's Positional Movement Performance Using Individualized Velocity Thresholds and Accelerometer-Derived Impacts in Matches [Internet]. Journal of Strength and Conditioning Research. 2022 [cited 2025 Feb 19]; 36(3): 710-6. Available from: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2022/03000/senior_club_level_rugby_union_player_s_positional.16.aspx. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003523.
7. Pliuga V, Lukonaitiene I, Kamandulis S. The effect of block and traditional periodization training models on jump and sprint performance in collegiate basketball players. [Internet]. Biology of Sport. [cited 2025 Feb 20]; 35(4):373-82. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30765923/>. DOI: 10.5114/biol sport.2018.78058.

Цитування на цю статтю:

Арабаджи ТД., Арабаджи АЮ., Федорина ТЄ. Особливості силової підготовки баскетболістів 18–20-ти років з використанням спеціалізованих методів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 3-9

Арабаджи Тимур Дмитрович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання НТУ “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: timur.arabadzhy@khpі.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8702-4480>

Арабаджи Анна Юрійвна – старший викладач кафедри фізичного виховання, НТУ “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

e-mail: annaarabadzhy20@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4072-2804>

Федорина Тетяна Євгенівна - старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ “Харківський політехнічний інститут” (Харків, Україна)

tatyana.fedorina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1313-1838>

УДК 796.01:159.922.6
doi: 10.15330/fcult.44.10-17

Лизогуб Володимир, Пустовалов Віталій, Супрунович
Вікторія, Король Тетяна, Усатова Ірина, Халявка
Роман

УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ

Резюме. Індивідуально-типологічна властивість ВНП, з усіх наявних є менш вивченою у плані впливу на успішність діяльності людини у спортсменів різних видів спорту. **Мета дослідження:** з'ясувати, чи існує залежність успішності ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор від особливостей прояву врівноваженості нервових процесів. **Матеріали та методи.** У спортсменів професійних команд з ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол та хокей), за допомогою комп'ютерної системи „Діагност-1М”, визначали індивідуально-типологічну властивість вищих відділів ЦНС. **Результати дослідження.** За показниками точності та швидкості виконання завдання на врівноваженість нервових процесів у спортсменів – волейболістів встановлені статистично значущі вищі нейродинамічні характеристики, ніж у спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі, хокеї та футболі ($p < 0,05$). Встановлено, що між показниками врівноваженості нервових процесів спортсменів та експертними оцінками ігрової діяльності існує залежність.

Висновки. Врівноваженість нервових процесів спортсменів високого рівня кваліфікації є індивідуальною психофізіологічною основою успішності реалізації техніко-тактичних дій ігрової діяльності.

Ключові слова: ігрові види спорту, спортсмени, успішність ігрової діяльності, врівноваженість нервових процесів

Summary. Introduction. Scientists consider sensorimotor reactions of varying degrees of complexity and individual typological properties of the higher parts of the central nervous system to be the neurodynamic functions of a person. The individual typological properties are considered to be innate. These properties have a direct impact on the success of a person's activities in various spheres of life, including sports. Experts distinguish functional mobility of nervous processes (FMNP), strength of nervous processes (SNP), and balance of nervous processes (BNP) among the individual-typological properties of the higher divisions of the CNS. It should be noted that the individual-typological property of BNP is the least studied of all the existing ones in terms of its influence on the success of human activity in various spheres. Therefore, the question of the relationship between the success of game activity and the balance of nervous processes in sportsmen of various sports is interesting. The **purpose** of the research is to find out whether the success of game activity of sportsmen specializing in various types of sports games depends on the features of the balance of nervous processes. **Materials and methods.** The individual typological property of the higher departments of the CNS, namely: the balance of nervous processes, and the assessment of the success of game activity were determined using the computer system “Diagnost-1M”, in the sportsmen of professional teams in game sports (volleyball, basketball, football and hockey). **Results.** During the analysis of the results, the features of the balance of nervous processes in the success of game activity of the sportsmen specializing in various types of sports games were established. According to the indicators of accuracy and speed of performing the task on the balance of nervous processes, statistically significant higher neurodynamic characteristics were established in volleyball players than in players specializing in basketball, hockey and football ($p < 0.05$). During the analysis of the data obtained, it was established that there was a relationship between the indicators of the balance of nervous processes of sportsmen and expert assessments of game activity.

Conclusions. The balance of nervous processes of the highly-qualified sportsmen is an individual psychophysiological basis for the success of implementing technical and tactical actions of game activity.

Keywords: game sports, sportsmen, success of game activity, balance of nervous processes

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Сучасні спортивні ігри характеризуються високими швидкостями, динамізмом, спортивною боротьбою, видовищністю, наявністю високого рівня майстерності у виконанні різноманітних техніко-тактичних дій у протистояннях гравців різних команд спрямованих на те, щоб отримати перевагу над суперником і виграти матч [1,2].

У зв'язку із специфікою ігрової діяльності у різних видах спортивних ігор існує розподіл гравців за ігровими амплуа і функціями, які вони виконують у команді. Наприклад, основна функція воротарів захищати власні ворота від гравців команди суперників, для захисників не дати можливість гравцям команди суперника вдало провести результативні дії у нападі, півзахисники і нападники беруть участь у

організації атакуювальних дій власної команди. Необхідно відмітити, що для гравців різних ігрових амплуа дуже важливим і необхідним є вміння «читати гру» і «передбачати» можливі наступні дії гравців суперників, з метою організації ефективних власних протидій у різних ігрових ситуаціях (виконати удар чи кидок, обіграти суперника, віддати передачу, або перехопити, вибити, забрати м'яча чи шайбу або заблокувати суперника) [3,4].

Ефективність виконання різних ігрових техніко-тактичних дій, проявів фізичних здібностей та демонстрація належного рівня ігрової підготовки залежить від того, як гравець вміє сприймати інформацію у різних ігрових моментах, миттєво її опрацьовувати, аналізувати й швидко приймати рішення для її розв'язання. Перераховані властивості повинні бути притаманні будь якому спортсмену, який спеціалізується у спортивних іграх. Але необхідно відмітити при цьому, що не всі гравці можуть ефективно результативно діяти у грі, не допускаючи помилок. Як відомо, у спортивних іграх наявність великої кількості помилок призводить до програшу ігрових ситуацій, не реалізації ігрових моментів, що у підсумку веде до програних матчів [5,6,7].

Змагальна діяльність спортсменів у різних видах спортивних ігор має суттєві відмінності, в залежності від специфіки виду спорту. Тому до спортсменів у різних видах спорту висуваються відповідні, специфічні вимоги, які є обов'язковими, визначальними і необхідними для досягнення високих результатів [3,6].

Спеціальними дослідженнями показано, що тривалі тренування в окремих видах спорту сприяють певному підвищенню показників проявів нейродинамічних функцій у спортсменів. Це відбувається під впливом систематичних і тривалих тренувальних занять, а також поступовим підвищенням рівня технічної майстерності спортсменів [8,9]. При цьому, індивідуально-типологічні властивості спортсменів лишаються майже не змінними, що вказує на їхню генетичну детермінованість [10,11].

Існують роботи, у яких була встановлена наявність відмінностей показників нейродинамічних функцій гравців, в залежності від ігрових амплуа. На думку авторів, це пояснюється специфікою їхньої ігрової діяльності та притаманних для них функцій, виконуваних у команді [12,13].

На даний час інформації, про вплив проявів таких типологічних властивостей, як функціональна рухливість (ФРНП) і сила (СНП) нервових процесів на успішність виступів спортсменів зібрано чимало. Доведено їх вплив на досягнення високих результатів спортсменами у різних видах спорту. Що стосується даних, щодо впливу такої індивідуально-типологічної властивості, як – врівноваженість нервових процесів (ВНП) на досягнення високих показників у спортивній діяльності спортсменів, то їх не так вже й багато [14].

Відомо, що ВНП – (врівноваженість нервових процесів) характеризується, як здатність центральної нервової системи втримувати баланс (рівновагу) між процесами збудження і гальмування [15].

Особливості прояву даної індивідуально-типологічної властивості є вкрай важливими для спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор. Можна думати, що для кожного виду ігрової діяльності у центральній нервовій системі відбувається формування специфічної функціональної системи, нейродинамічною основою якої може бути індивідуально-типологічна властивість – врівноваженість нервових процесів [9,11]. Ця вроджена нейродинамічна властивість спортсмена здійснює помітний вплив на фізичну підготовленість [4,5], технічну і тактичну майстерність [12,14], сприйняття, переробку інформації та прийняття рішень [16,17,18]. На нашу думку вивчення особливостей прояву врівноваженості нервових процесів у спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор та їх вплив на успішність ігрової діяльності матимуть практичну значимість у підготовці спортсменів до виступів у змаганнях.

Гіпотеза дослідження. Припускаємо, що показники врівноваженості нервових процесів у спортсменів, які спеціалізуються у різних ігрових видах спорту, будуть відрізнятися в залежності від характеру ігрової діяльності і матимуть вплив на успішність ігрової діяльності.

Мета дослідження – з'ясувати, чи існує залежність успішності ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор, від особливостей прояву врівноваженості нервових процесів.

Методи й організація дослідження. У спортсменів високого рівня спортивної кваліфікації, які є гравцями професійних команд з ігрових видів спорту чемпіонатів України з футболу, баскетболу, волейболу, хокею із шайбою, за допомогою комп'ютерного пристрою „Діагност-1М” визначали врівноваженість нервових процесів (ВНП). Визначення ВНП передбачало реєстрацію точності та швидкості рухових реакцій на об'єкт, що рухається. Про ВНП судили по сумарній величині точних та реакцій, що випереджали чи запізнювались. Чим більша була точність і вища швидкість рухових реакцій (час реакції у мс. був меншим), тим вище ВНП [11].

Успішність ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах ігрових видах спорту, визначали на основі експертних оцінок [13].

Отриманий експериментальний матеріал обробляли за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel з використанням методів математичної статистики, здійснювали визначення достовірних різниць середніх значень за критерієм t-Стьюдента та кореляційного аналізу.

Результати дослідження. Згідно завдань досліджень у спортсменів високого рівня кваліфікації, гравців професійних команд з ігрових видів спорту, що виступають у чемпіонатах України з баскетболу, волейболу, футболу, хокею з шайбою визначали показники індивідуально-типологічної властивості – врівноваженість нервових процесів (ВНП) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники врівноваженості нервових процесів за показниками точності та швидкості рухових реакцій у групах обстежуваних спортсменів різних ігрових видів спорту, (X±m, мс)

Нейродинамічні властивості	Футбол ¹ (n=21)	Баскетбол ² (n=15)	Волейбол ³ (n=16)	Хокей ⁴ (n=17)
Врівноваженість нервових процесів	18,8 ±2,3	15,9 ±2,2	14,1 ±1,9	16,3 ±2,5
Статистичні різниці, t	t ¹⁻² = 0,79; t ¹⁻³ = 1,88 ; t ¹⁻⁴ = 0,70	t ²⁻³ = 0,52; t ²⁻⁴ = 0,09	t ³⁻⁴ = 0,63	

Примітка: виділені статистично значущі різниці між групами спортсменів різних видів спорту, p<0,05

Як видно з представлених у таблиці даних, під час визначення показників індивідуально-типологічної властивості – ВНП, кращими результатами характеризувалися волейболісти. Середній показник ВНП для волейболістів становив 14,1±2,3 мс. Дещо меншими показники були у баскетболістів і хокеїстів, вони відповідно демонстрували такі результати – 15,9±3,2 і 16,3±2,9 мс. І найбільші сумарні відхилення від маркеру під час проходження тесту були встановлені у футболістів – 18,6±3,0 мс.

За результатами виконання тестового завдання на прояв індивідуально-типологічної властивості врівноваженість нервових процесів між групами спортсменів, які спеціалізувалися у волейболі і футболі, були отримані статистично значущі відмінності (p<0,05).

Під час проходження тестового завдання на прояв індивідуально-типологічної властивості ВНП спортсменами високого рівня кваліфікації, які спеціалізувалися у різних ігрових видах спорту, визначали показники точних, випереджаючих та реакцій із запізненням (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісні значення рухових реакцій спортсменів різних ігрових видів спорту у тесті «Реакція на рухомий об'єкт», ($X \pm m$, спроб)

Результати реакцій	Футбол ¹ (n=21)	Баскетбол ² (n=15)	Волейбол ³ (n=16)	Хокей ⁴ (n=17)
Точні	8,3 $\pm 0,83$	10,3 $\pm 0,86$	11,2 $\pm 0,76$	9,4 $\pm 0,79$
Статистичні різниці, t	$t^{1-2} = 1,76$; $t^{1-3} = 2,72$; $t^{1-4} = 1,03$	$t^{2-3} = 0,84$; $t^{2-4} = 0,80$	$t^{3-4} = 1,84$	
Випереджаючі	12,5 $\pm 0,92$	11,9 $\pm 0,81$	10,9 $\pm 0,75$	12,3 $\pm 0,89$
Статистичні різниці, t	$t^{1-2} = 0,49$; $t^{1-3} = 0,40$; $t^{1-4} = 1,03$	$t^{2-3} = 0,94$; $t^{2-4} = 0,35$	$t^{3-4} = 1,33$	
Із запізненням	9,2 $\pm 0,75$	8,1 $\pm 0,80$	7,8 $\pm 0,71$	8,3 $\pm 0,87$
Статистичні різниці, t	$t^{1-2} = 1,03$; $t^{1-3} = 1,51$; $t^{1-4} = 0,84$	$t^{2-3} = 0,28$; $t^{2-4} = 0,17$	$t^{3-4} = 0,45$	

Примітка: виділені статистично значущі різниці між групами спортсменів різних видів спорту, $p < 0,05$

Таким чином, отримані результати вказують на те що під час проходження тестового завдання «Реакція на рухомий об'єкт» найбільшу кількість точних відповідей мали волейболісти – $11,2 \pm 0,76$ реакцій. У баскетболістів і хокеїстів дані показники виявилися дещо меншими і становили – $10,3 \pm 0,86$ і $9,4 \pm 0,79$ реакцій влучань. Найменшу кількість влучних спроб під час проходження тесту демонстрували футболісти, їхній середній показник становив – $8,9 \pm 0,83$ реакцій.

Стосовно кількісних показників випереджувальних і реакцій із запізненнями так само, кращими показниками характеризувалися гравці волейболісти. У цих спортсменів кількість реакцій, що запізнювались та були передчасними виявились найменшими. У спортсменів, які спеціалізувались у інших ігрових видах спорту результати таких реакцій були нижчими. Під час виконання тестового завдання «Реакція на рухомий об'єкт» за показниками точних, випереджаючих та реакцій із запізненням між групами спортсменів, які спеціалізувались у різних ігрових видах спорту були отримані статистично значущі відмінності ($p < 0,05$).

За середніми показниками сумарних відхилень у різних реакціях під час проходження тестового завдання на визначення ВВП встановили, що кращими результатами характеризувалися гравці-волейболісти. У них отримали найменші часові значення сумарних відхилень точних, випереджаючих та реакцій із запізненнями. Так, середні показники швидкості точних реакцій у волейболістів становили – $4,9 \pm 0,35$ мс, випереджаючих – $18,6 \pm 0,74$ мс, а реакцій із запізненням – $17,9 \pm 0,82$ мс.

У спортсменів, представників з інших ігрових видів спорту відповідні показники були дещо гіршими, часові характеристики швидкості реакцій були більшими. У групах спортсменів, що спеціалізувались у різних ігрових видах спорту за показниками сумарних відхилень під час точних, випереджаючих та реакцій із запізненням були отримані статистично значущі відмінності ($p < 0,05$).

Результати дослідження особливостей врівноваженості нервових процесів у спортсменів високого рівня кваліфікації, які спеціалізувались у різних ігрових видах спорту за показниками швидкості сумарних відхилень під час точних, випереджаючих реакцій та реакцій із запізненням, у мілісекундах представлені у табл. 3. Представлені результати можуть вказувати на залежність ігрової діяльності спортсменів у різних видах спорту від індивідуально-типологічної властивості врівноваженості нервових процесів, які складають психофізіологічну основу успішності реалізації техніко-тактичних дій гравців.

Швидкість реакцій під час виконання тестового завдання «Реакція на рухомий об'єкт» спортсменами різних ігрових видів спорту, ($\bar{X} \pm m$, мс)

Результати реакцій	Футбол ¹ (n=21)	Баскетбол ² (n=15)	Волейбол ³ (n=16)	Хокей ⁴ (n=17)
Точні	5,8 ±0,43	5,0 ±0,38	4,9 ±0,35	5,4 ±0,41
Статистичні різниці, t	t ¹⁻² = 1,58; t ¹⁻³ = 1,93 ; t ¹⁻⁴ = 0,70	t ²⁻³ = 0,23; t ²⁻⁴ = 0,86	t ³⁻⁴ = 1,16	
Випереджаючі	24,3 ±0,95	19,4 ±0,83	18,6 ±0,74	21,5 ±0,82
Статистичні різниці, t	t ¹⁻² = 4,06 ; t ¹⁻³ = 4,90 ; t ¹⁻⁴ = 2,32	t ²⁻³ = 0,76; t ²⁻⁴ = 1,89	t ³⁻⁴ = 2,79	
Із запізненням	21,3 ±0,97	18,6 ±0,88	17,9 ±0,82	19,6 ±0,91
Статистичні різниці, t	t ¹⁻² = 2,24 ; t ¹⁻³ = 2,83 ; t ¹⁻⁴ = 1,35	t ²⁻³ = 0,61; t ²⁻⁴ = 0,83	t ³⁻⁴ = 1,41	

Примітка: * – статистична значущість різниць між групами спортсменів різних видів спорту, $p < 0,05$.

Для того, щоб підтвердити, чи спростувати таке узагальнення ми провели кореляційний аналіз експертних оцінок успішності ігрової діяльності і результатів, що були отримані під час визначення властивості ВВП (табл. 4).

Таблиця 4

Кореляції показників врівноваженості та їх статистична значущість з експертними оцінками ігрової діяльності спортсменів

Нейродинамічні функції	Футбол ¹ (n=21)	Баскетбол ² (n=15)	Волейбол ³ (n=16)	Хокей ⁴ (n=17)
Коефіцієнти кореляції	0,33	0,42	0,45	0,36

На основі проведеного кореляційного аналізу встановили, що між показниками врівноваженості нервових процесів спортсменів та експертними оцінками ігрової діяльності існує залежність. Значущі кореляції були встановлені для всіх груп обстежуваних спортсменів, які представляли різні ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол та хокей). Значення коефіцієнтів кореляції знаходились у межах $r = 0,33-0,45$ ($p < 0,05$). Що вказує на залежність ефективності ігрової діяльності гравців у спортивних іграх від прояву такої індивідуально-типологічних властивості ЦНС – врівноваженість нервових процесів.

Символічними здається той факт, що однією з вимог для спортсменів-ігрових видів спорту є уміння, швидко орієнтуватися у різних ігрових ситуаціях і швидко приймати точні і правильні рішення для їх розв'язання. Зазвичай гравці, які володіють вказаними характеристиками у різних ігрових ситуаціях, виходять переможцями, вирішують ігрові завдання на власну користь чи для своєї команди. Тому, знання про особливості прояву врівноваженості нервових процесів у спортсменів-ігровиків є важливими, щоб знати які саме процеси у вищих відділах головного мозку переважають, чи то збудження, чи то процеси гальмування, бо від них залежить результативність виконання різних ігрових завдань під час змагальної діяльності.

Дискусія. Отримані дані вказують на те, що в умовах ігрової діяльності гравців різних видів спортивних ігор, відбувається формування нейродинамічних функцій, які є психофізіологічною основою формування технічної, тактичної та фізичної підготовленості, сприйняття, переробки інформації та прийняття рішень. Показники індивідуально-типологічної властивості ВВП спортсменів високого рівня кваліфікації різних ігрових видів спорту були відмінними, що на нашу думку, пов'язано із

специфікою ігрових видів спорту. Так, згідно правил гри у футболі, баскетболі і хокеї спортсмену дозволяється володіти м'ячем тривалий час, тоді як у волейболі м'яч можна лише відбивати, миттєво передавати і це робити, лише дозволеними способами. Тому волейболісти протягом гри повинні постійно бути у «ігровому тонусі», увесь час слідкувати за м'ячем і швидко реагувати за напрямом його польоту. Тоді як у футболі, баскетболі і хокеї, гравцям дозволяється володіти чи то м'ячем чи шайбою, стояти, рухатись з ним, виконувати ведення і різні ігрові прийоми. Крім цього, потрібно відмітити, що розміри ігрового майданчика у баскетболі хокеї і футбольного поля значно більші, у порівнянні із волейбольним майданчиком. У гравців, представників даних ігрових видів спорту є більше ігрового простору і часу для прийняття рішень у різних ігрових ситуаціях. Натомість у волейболі умови гри дещо обмежені у просторі і часовими параметрами, що вимагає від гравців прояву більш специфічних здібностей, максимально наближених до прояву такої індивідуально-типологічної властивості, як ВВП [19,20,21]. Саме тому у ході досліджень волейболісти демонстрували кращі результати на прояву досліджуваної індивідуально-типологічної властивості ВВП та точності і швидкості рухових реакцій у тесті реакція на рухомий об'єкт, ніж спортсмени футболісти, баскетболісти та хокеїсти.

Висновки

Встановлено, що індивідуально-типологічна властивість ЦНС – врівноваженість нервових процесів у спортсменів високого рівня кваліфікації, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор є психофізіологічною основою успішності ігрової діяльності.

За показниками точності та швидкості виконання завдання на прояв врівноваженості нервових процесів волейболісти характеризувалися вищими, статистично значущими показниками, ніж спортсмени, що спеціалізуються у баскетболі, футболі та хокеї ($p < 0,05$).

Доведено, що між показниками врівноваженості нервових процесів спортсменів та експертними оцінками ігрової діяльності існує кореляційна залежність ($r = 0,33-0,45$, $p < 0,05$). Показники врівноваженості нервових процесів висококваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту можуть виступати критеріальними ознаками успішності ігрової діяльності.

Напрямки подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні показників врівноваженості нервових процесів у гравців різних ігрових амплуа.

Список використаних джерел

1. Вознюк ТВ. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця»; 2017. 350 с.
2. Лисенчук ГА, Соломонко ВВ, Соломонко ОВ. Футбол. Київ: Олімпійська література; 2007. 288 с.
3. Козина ЖЛ. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Харків; 2009. 396 с.
4. Ровний АС, Лизогуб ВС. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. Харків: ХНАДУ; 2016. 359 с.
5. Платонов ВН. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література; 2017. 656 с.
6. Костюкевич ВМ. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту [автореф. дис.]. Київ; 2012. 41 с.
7. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020;(10):83-91. doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-83-91
8. Мінгальов О, Дрегваль І. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. Вісник проблем біології і медицини. 2017;(4):268-70.
9. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спортсменів. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
10. Міщенко ВС. Психофізіологічний стан висококваліфікованих спортсменів з різним рівнем нейродинамічних функцій. Вісник Черкаського університету. 2017;(2):45-53.

11. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль; 2011. 255 с.
12. Глазирін ІД, Артеменко БО. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;(6):25-9.
13. Артеменко БО. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з успішністю ігрової діяльності волейболістів високої кваліфікації. Вісник Черкаського університету. 2018;(2):15-9.
14. Лизогуб ВС, Нечипоренко ЛА, Пустовалов ВО, Шпанюк ВВ, Халявка РМ. Нейродинамічні властивості у футболістів різних ігрових амплуа. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(4):58-63. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-4-058
15. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Реакція на рухомий об'єкт як тест на визначення зрівноваженості нервових процесів. Вісник національного університету оборони України. 2015;1(44):142-7.
16. Лизогуб В, Пустовалов В, Нечипоренко Л, Гречуха С, Безкопильний О, Гребінюк Н. Характеристики нейродинамічних властивостей воротарів ігрових видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;(3):165-72. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-165
17. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Нечипоренко ЛА, Халявка РМ, Гребінюк НМ. Нейродинамічні властивості гравців-захисників різних ігрових видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(2):121-7. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-121
18. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Нечипоренко ЛА, Халявка РМ, Король ТА, Гребінюк НМ. Нейродинамічні властивості гравців атакуючої ланки у ігрових видах спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;(3):154-61. DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-154
19. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Супрунович ВО, Гречуха СВ. Нейродинамічні функції баскетболістів різних ігрових амплуа. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(3):241-5.
20. Лизогуб ВС, Пустовалов ВО, Супрунович ВО, Гречуха СВ. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;(2):47-52. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-2.008>
21. Коробейников ГВ. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. Молода спортивна наука України. 2015;(1):103-8.

References

1. Vozniuk TV. Suchasni ihrovi vydy sportu [Modern team sports]. Vinnytsia: DOV "Vinnytsia"; 2017. 350 p.
2. Lysenchuk HA, Solomonko VV, Solomonko OV. Futbol [Football]. Kyiv: Olimpijska literatura; 2007. 288 p.
3. Kozyna ZHL. Indyvidualizatsiia pidhotovky sportovtsiv v ihrovykh vydakh sportu [Individualization of athletes' training in team sports]. Kharkiv; 2009. 396 p.
4. Rovnyi AS, Lyzohub VS. Psikhosensorni mekhanizmy upravlinnia rukhamy sportovtsiv [Psychosensory mechanisms of athletes' movement control]. Kharkiv: KhNADU; 2016. 359 p.
5. Platonov VN. Rukhovi yakosti i fizychna pidhotovka sportovtsiv [Motor qualities and physical training of athletes]. Kyiv: Olimpijska literatura; 2017. 656 p.
6. Kostiukevych VM. Teoretychni ta metodychni osnovy modeliuвання trenovalnogo protsesu sportovtsiv ihrovykh vydiv sportu [Theoretical and methodological foundations of modeling the training process of athletes in team sports] [author's abstract of dissertation]. Kyiv; 2012. 41 p.
7. Mitova O. Tekhnolohiia realizatsii systemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnogo udoskonalennia [Technology for implementing a control system in team sports during long-term improvement]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2020;(10):83-91.
8. Minhalov O, Drehval I. Analiz funktsionalnogo stanu sensomotornoї reaktsii ta osnovnykh nervovykh protsesiv sportovtsiv ihrovykh vydiv sportu [Analysis of functional state of sensorimotor reaction and main nervous processes of athletes in team sports]. Visnyk problem biolohii i medytsyny. 2017;(4):268-70.
9. Korobeinykov H, Prystupa Ye, Korobeinykova L, Briskin Yu. Otsiniuvannia psykhoфизиологичныkh staniv u sportovtsiv [Assessment of psychophysiological states in athletes]. Lviv: LDUFK; 2013. 312 p.
10. Mishchenko VS. Psykhofiziologichnyi stan vysokokvalifikovanykh sportovtsiv z riznym rivnem neirodynamichnykh funktsii [Psychophysiological state of highly skilled athletes with different levels of neurodynamic functions]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2017;(2):45-53.
11. Makarenko MV, Lyzohub VS. Ontohenez psykhoфизиологичныkh funktsii liudyny [Ontogenesis of human psychophysiological functions]. Cherkasy: Vertykal'; 2011. 255 p.
12. Hlasyrin ID, Artemenko BO. Zv'язok psykhoфизиологичныkh ta neirodynamichnykh funktsii z tekhniko-taktychnoiu pidhotovlenistiu voleybolistiv [Relationship of psychophysiological and neurodynamic functions with technical-tactical readiness of volleyball players]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013;(6):25-9.

13. Artemenko BO. Zviazok funktsionalnoi rukhlyvosti nervovykh protsesiv z uspishnistiu ihrovoi diialnosti voleybolistiv vysokoi kvalifikatsii [Relationship between functional mobility of nervous processes and game success of high-level volleyball players]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2018;(2):15-9.
14. Lyzohub VS, Nechyporenko LA, Pustovalov VO, Shpaniuk VV, Khaliavka RM. Neurodynamichni vlastyvyosti u futbolistiv riznykh ihrovyykh amplua [Neurodynamic characteristics in football players of different playing positions]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019;(4):58-63. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-4-058
15. Makarenko MV, Lyzohub VS. Reaktsiia na rukhomyi ob'ekt yak test na vyznachennia zrivnovazhenosti nervovykh protsesiv [Reaction to a moving object as a test for determining the balance of nervous processes]. Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2015;1(44):142-7.
16. Lyzohub V, Pustovalov V, Nechyporenko L, Hrechukha S, Bezcopylnyi O, Hrebiniuk N. Kharakterystyky neurodynamichnykh vlastyvostei vorotariv ihrovyykh vydiv sportu [Characteristics of neurodynamic properties of goalkeepers in team sports]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022;(3):165-72.
17. Lyzohub VS, Pustovalov VO, Nechyporenko LA, Khaliavka RM, Hrebiniuk NM. Neurodynamichni vlastyvyosti hratsiv-zakhysnykiv riznykh ihrovyykh vydiv sportu [Neurodynamic characteristics of defenders in different team sports]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(2):121-7.
18. Lyzohub VS, Pustovalov VO, Nechyporenko LA, Khaliavka RM, Korol TA, Hrebiniuk NM. Neurodynamichni vlastyvyosti hratsiv atakuvalnoi lanky u ihrovyykh vydakh sportu [Neurodynamic characteristics of attackers in team sports]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;(3):154-61.
19. Lyzohub VS, Pustovalov VO, Suprunovych VO, Hrechukha SV. Neurodynamichni funktsii basketbolistiv riznykh ihrovyykh amplua [Neurodynamic functions of basketball players of different playing positions]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016;(3):241-5.
20. Lyzohub VS, Pustovalov VO, Suprunovych VO, Hrechukha SV. Suchasni pidkhody do realizatsii vidboru futbolistiv vysokoi kvalifikatsii za pokaznykamy neurodynamichnykh vlastyvostei vyshchyykh viddiliv TSS [Modern approaches to selecting highly qualified footballers based on neurodynamic indicators of higher CNS divisions]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2017;(2):81-5.
21. Korobeinykov HV. Formuvannia struktury psykhoфизиологичныkh osoblyvostei voleybolistiv riznykh amplua [Formation of structure of psychophysiological characteristics of volleyball players in different positions]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2015;(1):103-8.

Цитування на цю статтю:

Лизогуб ВС., Пустовалов ВО., Супрунович ВО., Король ТА., Усатова ІА., Халіявка РМ. Успішність ігрової діяльності спортсменів з різними властивостями рівноваженості нервових процесів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 10-17

Відомості про авторів

Лизогуб Володимир Сергійович, професор, доктор біологічних наук,
Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. (Черкаси, Україна)
e-mail: v_lizogub@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-3001-138X>

Пустовалов Віталій Олександрович, завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент
Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. (Черкаси, Україна)
e-mail: v_pustovalov@vu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0003-3737-7381>

Супрунович Вікторія Олексіївна, доцент кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. (Черкаси, Україна)
e-mail: viktoryS1987@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-0238-5066>

Король Тетяна Анатоліївна, старша викладачка кафедри спортивних ігор,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, (Черкаси, Україна)
e-mail: korolta88@vu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0005-0248-324X>

Усатова Ірина Анатоліївна, старша викладачка кафедри спортивних ігор, кандидатка педагогічних наук
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, (Черкаси, Україна)
e-mail: usat_ova@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-9485-6111>

Халіявка Роман Миколайович, викладач кафедри спортивних ігор
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, (Черкаси, Україна)
e-mail: rojahroma@vu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0005-0502-3791>

ГІМНАСТИЧНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НАПРИКІНЦІ ХІХ – НА ПОЧАТКУ ХХ ст.

Сокіл прагне виховати здорове тілом і душою молоде покоління Української нації

Десять заповідей українського «Сокола» [1]

Резюме. У статті досліджено гімнастично-спортивну діяльність сокільського руху в Галичині та Буковині наприкінці ХІХ – на початку ХХ століття. **Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та історико-педагогічний аналіз. **Мета дослідження** – проаналізувати гімнастично-спортивну діяльність сокільського руху в Галичині та Буковині наприкінці ХІХ – на початку ХХ століття. **Отримані результати та висновки.** Встановлено, що товариство «Сокіл» було патріотичною організацією, яка засобами фізичного виховання сприяла всебічному розвитку особистості, формуванню громадянської позиції та патріотизму. Досліджено основні завдання руху: розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування морально-вольових рис, створення матеріальної та методичної бази, підготовка вчителів і спортивних інструкторів. Розглянуто засоби виховання, серед яких руханка, народні й спортивні ігри, флешмоби, гігієнічна робота. Визначено вплив сокільського руху на поширення фізичної культури серед молоді, що сприяло зростанню мережі осередків. Доведено, що товариство «Сокіл» стало невіддільною частиною українського фізкультурно-спортивного руху, а руханка – його ключовим елементом.

Ключові слова: гімнастично-спортивне товариство, руханка, фізкультурно-спортивний рух, Галичина, Буковина

Summary. Objective. To analyze the gymnastic and sports activities of the Sokol movement in Galicia and Bukovina in the late 19th and early 20th centuries, and to identify its place in the physical culture and sports movement of that time. **Research method.** Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. **Results.** By the nature of its activities, the society was a patriotic organization that, through physical education, sought to comprehensively develop the personality, form its civic position and sense of patriotism. To achieve its goal, the society solved such tasks as: developing physical qualities, forming discipline, moral and volitional qualities, strengthening the health of participants, creating a methodological and material base, training teachers and sports instructors. In its activities, «Sokil» relied on the principles of harmonious development of the personality, forming a healthy lifestyle, combining various methods and means, covering representatives of different age groups, as well as a connection with labour and defence practice. The means of physical education were physical exercises, sports and folk games. Forms of organizing classes included motor skills classes, sports training, flash mobs and health and hygiene work. Teaching methods included verbal, visual, game and competitive approaches. The Sokil movement contributed to the spread of physical education among youth, which was reflected in the growth of the number of centres and the increase in the number of young Sokols. The Sokil movement contributed to the spread of physical education among youth, which was reflected in the growth of the number of centres and the increase in the number of young Sokols. **Conclusions.** At the end of the 19th century, physical culture was at the stage of its formation. The Sokil Gymnastics and Sports Society played a leading role in the development of the physical culture and sports movement in Western Ukrainian lands, introducing general physical education, sports and applied activities. The rukhanka became the central element of physical activity. Sokil popularized physical culture and sports among Ukrainian youth, introducing folk games, and ensured the continuity of the national system of physical education.

Keywords: gymnastic and sports society, rukhanka, physical culture and sports movement, Galicia, Bukovyna.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Фізичне виховання до сьогодні залишається вагомим елементом суспільного розвитку, адже сучасні виклики – зокрема малорухливий спосіб життя, проблеми пов'язані зі збереженням здоров'я, запит на фізично розвинених, вольових та вмотивованих захисників в контексті екзистенційного протистояння України з росією – вимагають комплексного підходу до популяризації спорту й фізичної активності. Розвиток фізкультурного руху наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. у західноукраїнських землях став продовженням загальноєвропейської тенденції [2]. Характерними рисами цього явища були: формування національних гімнастичних систем, введення фізичного

виховання в школі на основі гімнастики, відновлення олімпійського руху, створення різного роду спортивних спільнот, які впроваджували організовані форми занять фізичною активністю та спортом у вільний від занять або роботи час. Ці процеси мали революційний вплив на фізичне виховання дітей, підлітків та молоді з Галичини та Буковини в означений період.

У часи незалежної української держави тема набула міждисциплінарного статусу, перебуваючи у дискурсі істориків, педагогів та фахівців з фізичної культури та спорту. Становленню та розвитку сокільського руху присвячені монографії О. Вацеби та Б. Трофим'яка, які висвітлюють різні аспекти функціонування товариства. Зокрема, автори аналізують його руханкову (гімнастичну), протипожежну та культурно-освітню діяльність. Дослідники підкреслюють значення сокільських організацій для всестороннього виховання особистості [3,4,5]. Дослідження процесу фізичного виховання молоді наприкінці XIX – на початку XX століття, проведене Я. Боднаром, охоплює аналіз теоретичних та методичних засад цього процесу та вивчає вплив різних громадських організацій, зокрема товариства «Сокіл», на формування системи тіловиховання [6]. На основі аналізу діяльності громадських товариств Буковини другої половини XIX – початку XX ст. обґрунтовує особливості розвитку фізичного виховання дітей і молоді Ю. Тумак [7,8]. Освітньо-виховна діяльність Івана Боберського, Степана Гайдучка, Петра й Тараса Франків постає в центрі уваги наукових інтересів А. Сиви [9,10,11]. Гімнастично-спортивна та протипожежна діяльність українського сокільства стала предметом дисертаційного дослідження Є. Папенка [12]. Регіональний компонент розвитку сокільського руху розглядається в публікаціях А. Королька [13,14].

Таким чином, наукова література з теми охоплює широкий спектр питань, але недостатньо висвітлює місце гімнастично-спортивного руху у формуванні уявлення про становлення та розвиток фізичної культури в Україні.

Мета дослідження – проаналізувати гімнастично-спортивну діяльність сокільського руху в Галичині та Буковині наприкінці XIX – на початку XX століття, виявлення його місця у тогочасному фізкультурно-спортивному русі.

Методи й організація дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та джерел дозволили визначити рівень наукової розробки проблеми. Історико-педагогічний аналіз дозволив сформулювати та обґрунтувати власну гіпотезу щодо ролі та місця гімнастично-спортивного товариства у формування системи фізичної культури та спорту на етапі її становлення.

Результати дослідження та дискусія. Аналізуючи спогади колишніх соколів, можна зробити висновок, що фізична культура на західноукраїнських землях в другій половині XIX ст. як соціальне явище не мала широкого визнання й розвивалася повільно, обмежуючись шкільним фізичним вихованням, тоді як суспільство загалом виявляло байдужість, і лише невелика група ентузіастів сокільського руху намагалася змінити ситуацію [15].

На українських землях «Сокільство» з'явилося як польський фізкультурний осередок. Статут товариства передбачав: «...Виховання духу взаємодопомоги серед членів..., послуху і карності через проведення спортивних занять, влаштування публічних свят і заходів» [16,с68]. Напрямами діяльності та формами роботи польського товариства були: організація та проведення тренувальної та змагальної діяльності, заснування гімнастичної школи: тренування, змагання, практичні перегляди, туристичні походи, велопробіги, показові виступи; організація спортивно-масових та культурних заходів: прогулянок, парадів, свят, спортивних та танцювальних вечорів, створення умов та організація відпочинку і оздоровлення в літньому таборі: ранкова гімнастика, загартовувальні процедури, ігри і забави, командні ігри, лекції, читання, концерти [8,с102]. В 1867 р. у Львові було сформовано перший осередок товариства. У 1894 р. функціонувало 46 польських сокільських товариств, а за два роки

їх налічувалось уже 70 [12,с79]. На 1909 р. у семи округах Західної України існувало 150 польських товариств, чисельність яких становила 20 тис. членів [4,с72]. З відкриттям українського «Сокола» польський та український рухи існували паралельно, здійснюючи фізичне виховання молоді.

З початку своєї діяльності українське товариство мало назву «Пожежне товариство «Сокіл», з 1908 р. – «Гімнастично-пожежне товариство «Сокіл», що підкреслює зростання ролі тіловиховного напрямку над прикладним. Найпотужніший сокільський осередок у Львові, був заснований у 1894 р. Український науковець А. Сова вважає початком цілеспрямованого поширення українського сокільського руху серед українців у Галичині саме установчі загальні збори львівського гімнастичного товариства «Сокіл», які відбулися 11 лютого 1894 року у Львові. Через те, що на них було визначено основні напрями діяльності, розроблено план роботи та обрано керівництво організації [9,с175].

Українське товариство «Сокіл» наслідувало польський і чеський сокільські рухи і ставило перед собою головне завдання – фізичне і національне виховання. Аналізуючи завдання фізичного виховання у контексті сокільського руху, можна виділити дві основні групи: специфічні, які безпосередньо стосувались фізичного розвитку та загальнопедагогічні, що були пов'язані з формуванням особистості через фізичну культуру.

Основна мета специфічних завдань фізичного виховання полягала у всебічному розвитку фізичних якостей, удосконаленні тілобудови, зміцненні здоров'я та збереженні його на довгі роки. Як зазначав І. Боберський: «Руханка потрібна для всіх українців, чи вони працюють вдома, чи поза домом, при плузі, чи при машині, при книжці чи в торгівлі. Коли тіло нездорове, не гнучке, не швидке, не витривале, ніякої роботи не можна зробити так, щоб вона приносила користь. Тільки здорові й сильні люди можуть добре працювати [17,с10–1]. У першому пункті Уставу гімнастичного товариства «Сокіл» у Львові (1892–1929) зазначалося, що головною метою товариства є: «виобразувати членів в гімнастиці через спільні вправи, спільні прогульки та відчити. В т-ві уряджуються також вправи сторожі пожежної, стріляння до цілі, їзда на коні, їзда на скороходах (велосипедах), плавання, веслування, фехтування, співи й музика. Для оживлення духа т-ва служать відчити і розправи о річах гімнастичних, як також товариські забави, гімнастичні продукції на боєвищах і аматорські представлення» [18, с9–10].

Фізичне виховання у сокільському русі мало не лише спортивно-оздоровчий характер, а й було потужним засобом формування громадянської зрілості, моральності та патріотизму. Саме це загально педагогічне завдання було головним на думку української дослідницької спільноти. «Мета Сокильства – одиниці й суспільства, – зазначав Б. Трофим'як. – Сокильство корисне Батьківщині і Нації, об'єднує у своїх рядах цілий народ, організовує його, привчаючи дисципліні, плекає в народі як провідну, вказівну ідею, а не культ особи. Одинця – ніщо» [5,с117]. Формування особистості через фізичне виховання передбачало розвиток важливих морально-вольових якостей. Розвитку дисципліни та відповідальності сприяли спільні тренування, «руханкові виступи», які виховували організованість та здатність діяти в команді. Патріотичне виховання забезпечувалося через фізичну підготовку, яка розглядалась як основа для подальшої готовності до захисту рідної землі. Гартуванню волі сприяли регулярні заняття фізичною культурою, які привчали долати труднощі та підтримувати психологічну стійкість.

Необхідно зазначити, що загальнофізична підготовка була потрібна для участі молодих людей у протипожежних та мілітарних заходах. Товариство «Сокіл» організовувало селян для боротьби з пожежами, воно залучало молодь до гімнастично-руханкових вправ, розвиваючи спритність, рішучість і сміливість та фізично загартовуючи їх – усе це було вкрай важливе під час гасіння пожеж [19, с218]. Ці

практичні дії свідчать про те, що фізична підготовка мала практичне застосування у сфері громадської безпеки для захисту населення.

Таким чином, сокільське виховання було спрямоване на гармонійний розвиток фізичних і моральних якостей особистості, на зміцнення здоров'я та фізичну підготовленість до мілітарної та протипожежної діяльності через активну участь його членів у спортивних, культурних та освітніх заходах.

Я. Боднар доводить, що сокільське виховання ґрунтувалося на низці ключових принципів, що визначали основні засади української системи фізичного розвитку: відповідність природним потребам людини; формування здорового способу життя; поєднання різноманітних методів і засобів; охоплення представників різних вікових груп [6,с64]. Ми вважаємо необхідним додати до цієї логічної схеми принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою.

Загальнопедагогічні та специфічні завдання сокільського руху реалізовувалися через різні напрями діяльності товариства: гімнастику (руханку), спорт, культурницьку та прикладну діяльність. Відповідно були сокільські пожежні руханкові, спортові, стрілецькі та інші товариства або секції. Основним компонентом була саме гімнастика, адже вона заклала фундамент ідеології сокільського руху.

Слово «руханка» вживалось як синонім до руханково-гімнастичних вправ і мало універсальний характер. Іван Боберський трактував руханку максимально широко, включаючи до її змісту всі тілесні вправи незалежно від способу чи засобів їх виконання, що свідчить про універсальність руханки як засіб фізичного розвитку: «Під словом «руховик» розуміти треба людей, що плекають руханку, однак розумію під руханкою всі тілесні вправи без різниці в якій спосіб, якими приладами їх виконується. Змаг – це є лише часть руханки, ігри – часть руханки, порух – часть руханки, приладові вправи – часть руханки, впоряд – часть руханки» [6,с80]. Паралельно руханка трактувалась як заняття гімнастикою, основою якої є рухова активність [11,с16].

Теоретико-методологічні погляди фундаторів руху базувалися на кількох ключових принципах: системності вправ і рухів, спрямованих на зміцнення організму та розвиток м'язів (М. Валківський), науково обґрунтованій структурованості фізичних вправ (Я. Благітка), а також їхній адаптації до індивідуального рівня підготовки кожного (Е. Жарський).

Основним засобом фізичного виховання були саме загальнорозвивальні фізичні вправи. Я. Боднар, аналізуючи публікації досліджуваного періоду, резюмує: «...Так формувалась своєрідна галицька система фізичного виховання. Основним засобом у ній були фізичні вправи як головні впливові чинники формування власного тіла і психічних можливостей організму» [6,с90].

У своїй праці «Нові шляхи тілесного виховання» Іван Боберський доводив важливість перегляду підходів до фізичного виховання в австрійській шкільній системі. Відповідно до передових європейських ідей, він наголошував на необхідності поєднання гімнастики, спорту та рухових ігор як ефективних засобів всебічного розвитку молоді [20].

Його ідеї з впровадження нових засобів фізичного виховання знайшли своє практичне втілення й в сокільському русі, який став важливим осередком фізичного виховання української молоді. Взятши за основу чеську сокільську гімнастику, діячі українського сокільського руху збагатили фізичне виховання новими елементами, поєднавши руханку з елементами спорту, масовими виступами, іграми, що сприяло подальшому розвитку фізичної культури та залученню молоді до активного способу життя.

Основною метою «Сокола» було навчання гімнастичних вправ, які поділялись на чотири групи. Перша група включала вправи з приладами, такими як переклада, булави, хустини та макети зброї для юнаків. Друга група охоплювала вправи без

використання приладів. Третя група зосереджувалася на групових заняттях, зокрема акробатиці та створенні пірамід. Четверта група передбачала бойові вправи, зокрема елементи боротьби та фехтування. Навчання проводилось за певною схемою, кожна частина заняття мала конкретні завдання (початок, завершення, виконання вправ виконання вправ із приладами...). Взимку навчання проходило в приміщенні, а в теплу пору року – на відкритому повітрі, що дозволяло використовувати природне середовище як важливий засіб фізичного загартування та виховання.

Молоді люди, активно долучались до організації сокільських свят, виконуючи під час флешмобів різноманітні спортивні та гімнастичні вправи. Найбільш дослідженими є так звані великі «здвиги», які проводили спільно учасники гімнастично-спортивних організацій «Сокіл», «Січ», «Пласт». Менше відомо про локальні заходи. Наприклад, наприкінці лютого 1904 р. коломийський «Сокіл» уперше започаткував вечорниці з використанням гімнастичних вправ. Цьому передувала систематична підготовка: «Були закуплені гімнастичні прилади: поруччя, кінь, тягарці, ліски, матрац. Особливо активізувалася в організації пожевогімнастичних вправ молодь: «... найбільше підпирають учителі, всі молоді і гарні, дуже охочі до праці над розвоєм Товариства». Вправи регулярно виконували 20 учасників у приміщенні «Народного Дому» і товариства «Родина» [13,с30].

Своєрідним прикладом інтеграції гімнастичних та ігрових елементів у систему сокільського виховання стала практика проведення «руханкових вечорів», де учасники грали в народні ігри, зокрема й українські. У передмові до збірки «Рухові забави і ігри» І. Боберський зазначив, що при упорядкуванні збірки він спирався на власний досвід та праці інших авторів, наприклад Guts Muths «Spiele» (гра), Исаевич «Малорусскія игры», П. Ивановь «Игры крестьянских дѣтей» [21]. Ігри не лише розважали молодь, а й слугували засобом національної самоідентифікації. Цілеспрямоване впровадження українських народних ігор у процес фізичного виховання діячами фізкультурного руху започаткувало традицію їх організованого використання як одного із засобів розвитку фізичних здібностей в національній системі фізичної освіти. Такий підхід забезпечував спадкоємність, тяглість національної системи фізичного виховання в умовах домінування іноземних впливів у шкільній та позашкільній фізичній освіті в момент її інституалізації. В сучасній літературі підкреслюється роль рухливих ігор як одного із важливих засобів гармонійного фізичного розвитку. Народні ігри сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів і всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, а також вихованню позитивних моральних і вольових якостей [22, с252].

Питання про засоби, методи та принципи побудови процесу «сокільського» тіловиховання знайшли своє відображення в організаційній, педагогічній та методичній літературі, яку видавав «Сокіл». Зокрема, сокільські календарі 1895, 1897, 1898 років містили докладні інструкції щодо створення та функціонування осередків, надавали практичні рекомендації з проведення гімнастичних вправ. Ці матеріали значно спрощували процес відкриття нових центрів, які формувалися за єдиним структурним принципом, подібним до сучасної системи франшизи, а зв'язки з центральним сокільським керівництвом гарантували місцевим осередкам методичну та організаційну підтримку.

У 1911 році у Львові вийшла друком праця С. Горука «На соколиних крилах: поради для «Соколів» і «Січей», яка стала першим ґрунтовним виданням, присвяченим питанням тіловиховання. Часописи «Соколські Вісти» та «Вісти з Запорожжя» висвітлювали діяльність українських спортивних, гімнастичних і військово-стрілецьких товариств «Сокіл» у Галичині. Серед тем публікацій були матеріали, присвячені історії та розвитку фізичного виховання (руханки), а також методичні рекомендації щодо виконання гімнастичних вправ.

Діячі сокільського руху активно займалися підготовкою спеціалізованої літератури, присвяченої руханці та окремим спортивним дисциплінам «Їзда на лещатах», «Забави і гри рухові» та ін. Як зазначає О. Вацеба, «Сокіл» був єдиною організацією, яка вела систематизовану роботу, готуючи методичні спортивні видання. За її підрахунками, 60% сокільських видань складала методична література [3, с152].

Вже на початку ХХ століття «Сокіл» активно готував фахівців з фізичного виховання. У червні 1901 року Альфред і Леонард Будзиновські заснували «учительський кружок» для підготовки як досвідчених викладачів, так і початківців-інструкторів. До навчання залучали академічну та гімназійну молодь. 1 жовтня 1901 року під керівництвом Івана Боберського розпочалися перші курси вчителів руханки. Викладання здійснювали провідні фахівці, серед яких Т. Сухинський, Ю. Семотюк, В. Шухевич. Серед підготовлених інструкторів були Степан Гайдучок, Петро й Тарас Франки, Євген Любович та інші. Така діяльність сприяла розвитку фізичного виховання, підвищенню кваліфікації педагогів та формуванню системи підготовки інструкторів, зокрема в галузі гімнастики й протипожежної безпеки.

З метою реалізації своєї амбітної мети діячі сокільського руху приділяли значну увагу зміцненню матеріально-технічної бази. До 1914 року Сокіл-Батько збудував у Львові кілька спортивних споруд, що дозволяло українцям без перешкод займатися різними видами рухової активності.

Гімнастично-спортивне товариство відіграло важливу роль у залученні молоді до занять фізичною культурою, що відображалось у зростанні кількості його членів. В 70-х – 80-х рр. ХІХ ст. сокільський рух поширився в Галичині, а на початку ХХ ст. в Буковині. В 1913 році сокільська організація числила 886 товариств, які гуртували 32 777 членів [23, с37]. До 1914 року в Західній Україні нараховувалося 974 сокільських товариства, що відіграли значну роль у розвитку національно-визвольного руху [24, с25]. Для порівняння, на 1914 р. в підросійській Україні було 196 осередків та 8000 учасників [25, с105]. Основу сокільських організацій складала молодь віком до 30 років.

Період становлення гімнастично-спортивних товариств збігся з процесом інституалізації системи фізичної культури на українських теренах, часом, коли оформлювався вигляд цієї галузі. Гімнастично-спортивні товариства, як громадські організації, паралельно державі взяли на себе організацію рухової активності населення. Така комплексність виходила з мети їхньої діяльності: забезпечення всебічного розвитку молоді через фізичну активність.

Центральне місце серед гімнастично-спортивних організацій належало українському «Соколу». «Головним завданням Соколів було змобілізувати і заактивізувати українську молодь до громадської праці, а засобом до того були спільні руханкові вправи, спільні прогулки, сокільські пописи, а пізніше і спортові заняття, як плавання, веслування, фехтування, їзда на коні і на ровері, а далі різні спортові гри, включно з копаним м'ячем» – зазначає в своїх спогадах колишній член товариства Андрій Качор [26, с191].

Така багатогранна активність цілком відповідає поняттю «тіловиховання», проте не дозволяє співвіднести її до якогось конкретного напрямку. Від початку свого існування гімнастично-спортивні товариства поєднували у своїй діяльності як фізичне виховання, так і спортивну, культурну та прикладну спрямованість. У сучасному науковому дискурсі зберігається певна невизначеність щодо їхньої класифікації, оскільки руханка була центральним засобом фізичного виховання, але водночас товариства опікувалися спортивними секціями та подіями, організовували протипожежну діяльність та мали парамілітарну складову. Така комплексність сформувалась в рамках тогочасних традицій. Степан Гайдучок писав: «Систематичні фіз[ичні] вправи повстали щойно в ХІХ в[іці], й витворили їх швайцарці, німці, англійці, шведи, данці, чехи, нарешті за почином французів введено наново олімпійські

змагання зперед 3.000 років, де тепер можуть мірити свої сили всі народи. Ці сист[емні] вправи завели у себе й українці, відповідно до відносин у поодиноких землях» [27, с120]. В українській малій енциклопедії, яка видавалася українською діаспорою «Сокіл» трактується як: «національне руханкове товариство, що відіграло – значну роль у відродженні слов'янських народів» [28, с1796–8].

У сучасному науковому дискурсі зберігається певна невизначеність щодо його класифікації. Аналізуючи доробок українських науковців І. В. Стражнікова відзначає, що вони «висвітлюють розвиток фізичної культури як складову організаційно-ідеологічного становлення західноукраїнського спортивного руху наприкінці ХІХ – до кінця 30-х років ХХ ст., до якого зараховують численні спеціалізовані тіловиховні (спортивні) товариства і клуби з різних видів спорту, а також молодіжні об'єднання, що переслідували широке коло виховних завдань», спортивно-гімнастичні товариства забезпечили перехід від стихійних до організованих форм фізичного виховання, ставши основою позашкільної роботи з молоддю [29].

Історик Андрій Королько приходить до висновку, що за характером своєї діяльності товариство було патріотичною спортивною організацією, яка перебувала під впливом національно-демократичних сил [14]. Андрій Сова чітко розрізняє тіловиховну (руханку) та спортивну діяльність Івана Боберського, засновника львівського руху «Сокіл» [9]. Характеризуючи діяльність Петра та Тараса Франків, відзначає тіловиховну діяльність товариства і підкреслює, що робота братів сприяла практичному впровадженню гімнастики в освітні й громадські інституції [11].

В монографії «Нариси з історії спортивного руху» О. Вацеба розглядає сокілство як провідну ланку українського фізкультурного руху завдяки своєму спортивно-гімнастичному спрямуванню. За допомогою засобів фізичної культури воно пробуджувало національну свідомість серед поневолених народів і сприяло вихованню сильного й здорового покоління [3,с.17]. Науковці О. Вацеба та Я. Боднар підкреслюють, що початок діяльності товариства «Сокіл» характеризувався двома напрямками: тіловиховним і організаційним. Я. Боднар звертає увагу на те, що діяльність цих товариств була спрямована на фізичне виховання населення [3,6].

Термін «гімнастично-спортивне виховання» або «гімнастично-спортивна діяльність» використовується Є. Папенком для опису поєднання фізичного виховання та спортивної спрямованості товариства [12,с117]. Така робота стала необхідною передумовою для консолідації західноукраїнського населення, а завдяки засобам фізичної культури український народ підготувався до боротьби за українську державність [12,с125]. Навчальна література з історії фізичної культури та спорту класифікує сокілство як спортивно-гімнастичний рух [30,31].

Визнаючи комплексність та різновекторність спрямованості діяльності товариства, ми вважаємо, що центральним компонентом його діяльності була руханка та загальнофізичне виховання його членів. Через те, що більшість членів були залучені до руханки самої по собі або як основи фізичної підготовки для різних видів діяльності (протипожежної, спортивної та парамілітарної), це товариство слід розглядати як гімнастично-спортивну організацію з орієнтацією на фізичне виховання.

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. За результатами проведеного аналізу ми встановили, що наприкінці ХІХ століття фізична культура як суспільне явище була ще недостатньо розвиненою, а рівень зацікавленості громадськості залишався низьким, попри наявність фізичного виховання в школах. У цей період відбувався процес інституалізації фізичної культури, а позашкільний тіловиховний рух розвивався поступово. Провідну роль у цьому процесі на західноукраїнських землях відігравали гімнастично-спортивні товариства, особливо «Сокіл». Його діяльність була спрямована на загальнофізичне виховання, де руханка стала центральним елементом фізичної активності; спортивну діяльність, що включало поширення різних видів спорту серед населення та прикладну діяльність для вирішення

мілітарних та протипожежних завдань. Шляхом інтернаціоналізації ідей сокільська чеська гімнастика спочатку поширилася в польському «Соколі», а згодом стала основою українського сокільського руху. Гімнастично-спортивна діяльність вирішувала як загальнопедагогічні, так і специфічні завдання, сприяючи фізичному розвитку, патріотичному вихованню та формуванню здорової нації. Завдяки своїй організаційній діяльності «Сокіл» не лише популяризував фізичну культуру, а й створив умови для її масового впровадження. Важливим досягненням стало введення народних ігор, що забезпечило спадкоємність національної системи фізичного виховання та вперше дозволило використовувати ігри на системній та методично обґрунтованій основі. Гімнастично-спортивне товариство «Сокіл» виступало частиною фізкультурно-спортивного руху про що свідчать мета, принципи, завдання та напрямки діяльності організації базисним елементом діяльності якого була руханка.

Перспективи подальших досліджень передбачають розширення аналізу гімнастично-спортивної діяльності в межах різних товариств, а також вивчення напрямів оздоровчої діяльності спортивно-гімнастичних організацій як однієї зі складових європейського руху за оздоровлення.

Список використаних джерел

1. Саврук І. З історії сокільства. Сокіл-Батько. Спортивно-руханкове товариство у Львові. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 215-217.
2. Дарійчук СВ. Європейські тенденції розвитку фізичного виховання і спорту та їх вплив на мешканців Буковини (II половина XIX – початок XX ст.). Наук часоп НПУ ім. МП Драгоманова. 2021;9(140): 42-5.
3. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-НВ; 1997. 232 с.
4. Трофим'як Б. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 р.). К.: [б.в.]; 1997. 419 с.
5. Трофим'як БЄ. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.). Тернопіль: Екон думка; 2001. 695 с.
6. Боднар ЯБ. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 року) [дисертація]. Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка; 2002. 181 арк.
7. Тумак ЮІ. Фізичне виховання дітей та молоді в громадянських товариствах Буковини (друга половина XIX – початок XX ст.) [автореф. дис.]. Тернопіль; 2014. 23 с.
8. Тумак ЮІ. Форми та методи фізичного виховання дітей і молоді у фізкультурно-спортивних товариствах Буковини (друга половина XIX ст.). Пед іннов: ідеї, реалії, перспективи. 2014;(2):98-103.
9. Сова АО. Суспільно-культурна, військово-політична та освітньо-виховна діяльність Івана Боберського (1873–1947) [дисертація]. Львів: Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича; 2020. 551 с.
10. Сова А. Степан Гайдучок – творець та літописець історії українського гімнастично-спортивного руху [Інтернет]. Доступний у: <http://photo-lviv.in.ua/stepan-hajduchok-tvorets-ta-litopysets-istoriji-ukrajinskoho-himnastychno-sportovoho-ruhu/> [цит. 2025-01-18].
11. Сова А, Тимчак Я. Іван Боберський: формування української тіловиховної традиції в академічній гімназії у Львові в першій чверті XX століття. Новітня доба. 2014;(2):16-26.
12. Папенко ЄМ. Український сокільський рух у Галичині (1890–1930-ті рр.) [дисертація]. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка; 2017. 241 с.
13. Королько А. Сокільський рух на Покутті на початку XX ст.: організаційні осередки та їх практична діяльність. Вісн Прикарпат ун-ту. Історія. 2012;(21):26-37.
14. Королько А. Діяльність українського товариства «Сокіл» на Покутті й Галицькій Гуцульщині: порівняльний аспект (кінець XIX – перша третина XX ст.). Карпати: людина, етнос, цивілізація. Івано-Франківськ: Плай; 2012;(4):73-90.
15. Жарський Е. Проф. І. Боберський, його роль і значення для української фізичної культури. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 40-44.
16. Гуйванюк МР. Січковий рух у Галичині й Буковині (1900–1914). Чернівці: Зелена Буковина; 2009. 254 с.
17. Боберський І. Українське сокільство. 1894–1939. Львів: Сокіл-Батько; 1939. 16 с.
18. Устав гімнастичного товариства «Сокіл» у Львові рр. 1892–1929. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 9-10.
19. Лига В. Сокільський рух у Великому Любіні. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 218-219.

20. Сова А. Іван Боберський про нові шляхи тіловиховання [Інтернет]. Доступний у: <https://photo-lviv.in.ua/ivan-boberskyi-pro-novi-shliakhy-tilovykhovannia/> [цит. 2025-02-02].
21. Рухові забави і ігри / упоряд. І. Боберський. 3-тє вид. Нью-Йорк: Січковий базар; 1917. 72 с.
22. Цьось АВ, Деделюк НА. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки; 2014. 456 с.
23. Гайдучок С. Професор Іван Боберський. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 37-39.
24. Дацюк І. Виникнення українського спортивного товариства «Сокіл» та його діяльність наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 23-25.
25. Філь СМ, Худолій ОМ, Малка ГВ. Історія фізичної культури: навч. посіб. Харків: ОВС; 2003. 160 с.
26. Качор А. Сокіл-Батько у Львові. Сокіл-Батько. Альманах 1895–1995 / за заг. ред. І. Гургули. Львів: РВО «Основа»; 1996. с. 191-194.
27. Гайдучок С. Фізичне виховання. Українська тіловиховна традиція / гол. ред. А. Сова. Львів; 2022;(2):120–122.
28. Онацький Є. Сокіл. Українська мала енциклопедія. Буенос-Айрес: УАПЦ в Аргентині; 1965. Кн. 14: літери Се–Сті. с. 1796-1798.
29. Стражнікова ІВ. Вивчення історично-педагогічних аспектів фізичного виховання учнівської молоді в західному регіоні України вітчизняними дослідниками в кінці ХХ – на початку ХХІ ст. Наук зап ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка. 2015;(1):8-13.
30. Вербицький ВА. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв: ЧДУ ім. П. Могили; 2014. 340 с.
31. Степанюк С, Гречанюк О, Маляренко І, Ткачук В. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. Херсон: ПП Вишемирський В. С.; 2016. 272 с.

References

1. Savruk I. Z istorii sokilstva. Sokil-Batko. [On the history of Sokil movement. Sokil-Batko]. V: Hurguly I, za zag. red. Sportyvno-rukhanokove tovarystvo u Lvovi. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 215-17. Ukrainian.
2. Dariichuk SV. Yevropeiski tendentsii rozvytku fizychnoho vykhovannia i sportu ta yikh vplyv na meshkantsiv Bukovyny (II pol. ХІХ – pochatok ХХ st.) [European trends in the development of physical education and sport and their influence on the population of Bukovyna]. Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova. 2021;9(140):42-5. Ukrainian.
3. Vatsaba O. Narysy z istorii sportyvnoho rukhu v Zakhidnii Ukraini [Essays on the history of the sports movement in Western Ukraine]. Ivano-Frankivsk: Lileia-NV; 1997. Ukrainian.
4. Trofymiak B. [Physical education and the sports movement in Western Ukraine (from the early 1830s to 1939)]. Kyiv: [b.v.]; 1997. Ukrainian.
5. Trofymiak BE. Fizychno vykhovannia i sportyvnyi rukh u Zakhidnii Ukraini (z pochatku 30-kh rokiv ХІХ st. do 1939 rr.) [Gymnastic and sports organizations in the national liberation movement of Galicia (second half of the 19th – first half of the 20th centuries)]. Ternopil: Ekonomichna dumka; 2001. Ukrainian.
6. Bodnar YB. Teoretychni ta metodychni zasady fizychnoho vykhovannia molodi Halychyny kintsia ХІХ – pochatku ХХ stolittia (do 1939 roku) [Theoretical and methodological principles of physical education of Galician youth at the end of the 19th – beginning of the 20th century (until 1939)] [dissertation]. Ternopil: Ternopilskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Volodymyra Hnatiuka; 2002. Ukrainian.
7. Tumak YI. [Physical education of children and youth in civic societies of Bukovyna (second half of the 19th – beginning of the 20th century)] [abstract of dissertation]. Ternopil; 2014. Ukrainian.
8. Tumak YI. Fizychno vykhovannia ditei ta molodi v hromadianskykh tovarystvakh Bukovyny (ХІХ – pochatok ХХ st.) [Forms and methods of physical education of children and youth in physical culture and sports societies of Bukovyna (second half of the 19th century)]. Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy. 2014;2:98-103. Ukrainian.
9. Sova AO. Suspilno-kulturna, viiskovo-politychna ta osvitiio-vykhovna diialnist Ivana Boberskoho (1873–1947) [Socio-cultural, military-political and educational activity of Ivan Boberskyi (1873–1947)] [dissertation]. Lviv: Instytut ukrainoznavstva imeni I. Krypiakevycha; 2020. Ukrainian.
10. Sova A. Stepan Haiduchok – tvorets ta litopysets istorii ukrainskoho himnastychno-sportovoho rukhu [Stepan Haiduchok – creator and chronicler of the history of the Ukrainian gymnastic-sports movement] [Internet]. Available from: <http://photo-lviv.in.ua/stepan-hajduchok-tvorets-ta-litopysets-istoriji-ukrajinskoho-himnastychno-sportovoho-ruhu/>. [Accessed 2025 Jan 18]. Ukrainian.
11. Sova A, Tymchak Ya. Ivan Boberskyi: formuvannia ukrainskoi tilovykhovnoi tradytsii v akademichnii himnazii u Lvovi v pershii chverti ХХ stolittia [Ivan Boberskyi: the formation of Ukrainian physical education tradition in the Academic Gymnasium in Lviv in the first quarter of the 20th century]. Novitnia doba. 2014;2:16-26. Ukrainian.

12. Papenko YM. Ukrainyski sokilskyi rukh u Halychyni (1890–1930-ti rr.) [Ukrainian Sokil movement in Galicia (1890–1930s)] [dissertation]. Kyiv: Taras Shevchenko National University; 2017. Ukrainian.
13. Korolko A. Sokilskyi rukh na Pokutti na pochatku XX st.: orhanizatsiini osередky ta yikh praktychna diialnist [The Sokil movement in Pokuttia at the beginning of the 20th century: organizational centers and their practical activities]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Istoriiia. 2012;21:26-37. Ukrainian.
14. Korolko A. Diialnist ukrainskoho tovarystva «Sokil» na Pokutti i Halyskii Hutsulshchyni: porivnialnyi aspekt (kinets XIX – persha tretyna XX st.) [Activity of the Ukrainian Sokil society in Pokuttia and Hutsulshchyna: comparative aspect (late 19th – first third of the 20th century)]. Karpaty: liudyna, etnos, tsyvilizatsiia. 2012;4:73-90. Ukrainian.
15. Zharskyi E. Prof. I. Boberskyi, yoho rolia i znachennia dlia ukrainskoi fizychnoi kultury [Prof. I. Boberskyi, his role and significance for Ukrainian physical culture]. Sokil-Batko. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 40-4. Ukrainian.
16. Huivaniuk MR. Sichovi rukh u Halychyni i Bukovyni (1900–1914) [The Sich movement in Galicia and Bukovyna (1900–1914)]. Chernivtsi: Zelena Bukovyna; 2009. Ukrainian.
17. Boberskyi I. Ukrainske sokilstvo. 1894–1939 [Ukrainian Sokil movement. 1894–1939]. Lviv: Sokil-Batko; 1939. Ukrainian.
18. Ustav himnastychnoho tovarystva «Sokil» u Lvovi rr. 1892–1929 [Statute of the Sokil Gymnastic Society in Lviv, 1892–1929]. V: Hurguly I, za zag. red. Sportyvno-rukhanckove tovarystvo u Lvovi. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 9-10. Ukrainian.
19. Liha V. Sokilskyi rukh u Velykomu Liubini [Sokil movement in Velykyi Liubin]. V: Hurguly I, za zag. red. Sportyvno-rukhanckove tovarystvo u Lvovi. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 218-9. Ukrainian.
20. Sova A. Ivan Boberskyi pro novi shliakhy tilovykhovannia [Ivan Boberskyi on new ways of physical education] [Internet]. Available from: <https://photo-lviv.in.ua/ivan-boberskyi-pro-novi-shliakhy-tilovykhovannia/>. [Accessed 2025 Feb 2]. Ukrainian.
21. Boberskyi I, editor. Rukhovi zabavy i hry [Motion games and activities]. 3rd ed. New York: Sichovi Bazar; 1917. Ukrainian.
22. Tsios AV, Dedeliuk NA. Istoriiia fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XIX st. [History of physical education in Ukraine from ancient times to the early 19th century: textbook]. Lutsk: East European National University; 2014. Ukrainian.
23. Haiduchok S. Profesor Ivan Boberskyi [Professor Ivan Boberskyi]. Sokil-Batko. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. S. 37-9. Ukrainian.
24. Datsiuk I. Vynyknennia ukrainskoho sportyvnoho tovarystva «Sokil» ta yoho diialnist naprykintsi XIX – na pochatku XX st. [Origin and activity of the Ukrainian Sokil society in the late 19th – early 20th century]. Sokil-Batko. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 23-5. Ukrainian.
25. Fil SM, Khudolii OM, Malka HV. Istoriiia fizychnoi kultury [History of physical culture: textbook]. Kharkiv: OVS; 2003. Ukrainian.
26. Kachor A. Sokil-Batko u Lvovi [Sokil-Batko in Lviv]. Sokil-Batko. Almanakh 1895–1995. Lviv: RVO «OSNOVA»; 1996. s. 191-4. Ukrainian.
27. Haiduchok S. Fizyчне vykhovannia [Physical education]. Ukrainska tilovykhovna tradytsiia. 2022;2:120–2. Ukrainian.
28. Onatskyi Ye. Sokil [Sokil]. Ukrainska mala entsyklopediia. Buenos Aires: UAPC in Argentina; 1965. Kn. 14. s. 1796-8. Ukrainian.
29. Strazhnikova IV. Vyvchennia istorychno-pedahohichnykh aspektiv fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi v zakhidnomu rehioni Ukrainy [Study of historical and pedagogical aspects of physical education of student youth in Western Ukraine by domestic researchers in the late 20th – early 21st century]. Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Serii: Pedahohika. 2015;1:8-13. Ukrainian.
30. Verbytskyi VA. Istoriiia fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini: navchalnyi posibnyk [History of physical culture and sports in Ukraine: textbook]. Mykolaiv: ChDU im. Petra Mohyly; 2014. Ukrainian.
31. Stepaniuk S, Hrechaniuk O, Maliarenko I, Tkachuk V. Istoriiia fizychnoi kultury [History of physical culture: methodological textbook]. Kherson: PP Vyshemyrskyi VS; 2016. Ukrainian.

Цитування на цю статтю:

Салтан НМ. Гімнастично-спортивна діяльність товариства «Сокіл» наприкінці XIX – на початку XX ст. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 18-27

Відомості про авторів

Салтан Наталія Миколаївна – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук, Харківська державна академія фізичної культури (Харків, Україна)
e-mail: nataliasaltan@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9772-8804>

УДК:796.092.29:796.88:796.032.2"2024"(477)
doi: 10.15330/fcult.44.28-34

Олександр Товстоног, Марія Розторгуй,
Віктор Слободянюк, Ірина Походенко,
Олександр Попович

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ ПРОТЯГОМ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДО ІГОР XXXIII ОЛІМПІАДИ-2024

Резюме. Активний розвиток важкої атлетики, як окремого виду спорту, потребує аналізу результативності різних показників змагальної діяльності важкоатлетів різних вікових груп. **Мета роботи** – визначити результативність індивідуальних показників змагальної діяльності важкоатлетів усіх вікових груп Національної збірної команди України на міжнародних стартах 2021–2024 року протягом олімпійського циклу підготовки до Ігор XXXIII олімпіади-2024. **Методи дослідження.** Статистичний аналіз динаміки завоювання медалей на міжнародних змаганнях важкоатлетами протягом 2021–2024 років, за минулий олімпійський цикл, дозволяє визначити реалізацію планів державної програми з розвитку важкої атлетики та зробити теоретичний прогноз досягнень українських важкоатлеток на наступний олімпійський цикл 2025–2028 рр. **Отримані результати та висновки.** Визначено кількісний аналіз участі українських важкоатлетів та важкоатлеток та їхніх медальних здобутків на міжнародних змаганнях у 2021–2024 рр. Також визначено кількісний склад жіночої та чоловічої Національних збірних команд України по областях.

Ключові слова: *важка атлетика, підготовка, медальні здобутки, олімпійський цикл*

Summary. Weightlifting, as an Olympic sport, is gaining popularity in Ukraine and the world every year. Active development as a separate sport requires a comprehensive analysis of the effectiveness of various indicators of competitive activity of weightlifters of different age groups. **The purpose of the work** is to determine the effectiveness of individual indicators of competitive activity of weightlifters of all age groups of the National Team of Ukraine at international starts in 2021–2024 during the Olympic cycle of preparation for the Games of the XXXIII Olympiad-2024. **Methods of research.** Analysis of the dynamics of winning medals at international competitions by weightlifters during 2021–2024, that is, over the past Olympic cycle, allows us to determine the implementation of the plans of the state program for the development of weightlifting and make a theoretical forecast of the achievements of Ukrainian weightlifters for the next Olympic cycle of 2025–2028. **Results and conclusions.** A quantitative analysis of the participation of Ukrainian female weightlifters and their medal achievements in international competitions in 2021–2024 (women) was determined. A quantitative analysis of the participation of Ukrainian male weightlifters and their medal achievements in international competitions in 2021–2024 (men) was determined. The quantitative composition of the women's and men's National Teams of Ukraine by region has also been determined.

Analysis and control of the performances of Ukrainian male and female weightlifters and their medal achievements at international competitions in 2021–2024 allows us to forecast the achievements of Ukrainian female weightlifters for the next Olympic cycle, which has a positive trend of rejuvenation of the national team - 50% of female weightlifters will be under 25 years old at the time of the 2028 Olympic Games. Therefore, we can say that we already have a team that can successfully perform at the 2028 Olympics and at international competitions during these years.

Keywords: *weightlifting, training, medal achievements, Olympic cycle*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Протягом останніх 4-х років олімпійського циклу 2020–2024 рр. перевага у отриманні світових та олімпійських медалей зберігається у Азії, активно розвивається важка атлетика в Південній Америці [1,2,3]. Так, у Парижі азійські важкоатлети отримали 43,3 % від загальної кількості медалей, тоді як у європейських атлетів 30 % медалей. Представники Американського континенту отримали 23,3 % медалей і 3,3 % у представників Африки. Активний розвиток, як окремого виду спорту, потребує всебічного аналізу результативності різних показників змагальної діяльності важкоатлетів різних вікових груп [4,5,6]. Контроль розвитку важкої атлетики України потребує обліку результативності індивідуальних та командних показників змагальної діяльності важкоатлетів різних вікових груп, на що вказує впровадження Міністерством молоді та спорту України з 2021 року нової системи нарахування очок, відповідно до Положення про рейтинг з олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Тому, актуальним стає завдання визначення результативності індивідуальних та показників важкоатлетів різних вікових груп на міжнародних змаганнях протягом олімпійського циклу підготовки 2021–2024 років.

Мета дослідження – визначити результативність індивідуальних показників змагальної діяльності важкоатлетів усіх вікових груп Національної збірної команди України на міжнародних змаганнях протягом олімпійського циклу підготовки 2021–2024 років.

Методи й організація дослідження. За допомогою статистичного аналізу протоколів офіційних міжнародних змагань було визначено кількісний аналіз участі українських важкоатлетів та їхніх медальних здобутків на міжнародних змаганнях протягом олімпійського циклу підготовки у 2021–2024 рр. [1,2,3].

Результати дослідження. Більшість зі здобутих медалей на змаганнях є у юнацьких та юніорських вікових груп, як представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Кількість медалей завойованих українськими жінками-важкоатлетками на міжнародних змаганнях у 2021-2024 рр.

Рік	Змагання	Ривок			Поштовх			Сума			Усього			Усього за роками
		З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б	
2021	ЧС	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	51
	ЧС	3	1	1	2	1	1	3	1	-	8	3	2	
	ЧС юніори	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3	-	-	
	ЧС до 17р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС юніори	2	1	1	2	1	3	2	2	1	6	4	5	
	ЧС до 23р.	3	1	1	2	1	-	2	-	1	7	2	2	
	ЧС до 17р.	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	-	
	ЧС до 15р.	-	-	2	1	-	-	1	-	-	2	-	2	
2022	ЧС	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	55
	ЧС	3	3	-	2	1	3	2	4	-	7	8	3	
	ЧС юніори	-	1	1	-	-	-	-	1	-	-	2	1	
	ЧС до 17р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС юніори	1	1	1	1	-	1	1	1	-	3	2	2	
	ЧС до 23р.	2	1	-	2	1	-	2	1	-	6	3	-	
	ЧС до 17р.	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	2	-	
	ЧС до 15р.	2	2	-	1	1	1	3	-	2	6	3	3	
2023	ЧС	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	2	2	68
	ЧС	2	3	3	2	2	1	2	3	3	6	8	7	
	ЧС юніори	1	-	-	1	-	1	1	-	1	3	-	2	
	ЧС до 17р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС юніори	2	1	1	1	2	1	2	1	-	5	4	2	
	ЧС до 23р.	3	-	-	2	1	-	2	1	-	7	2	-	
	ЧС до 17р.	-	2	2	-	3	1	-	3	1	-	8	4	
	ЧС до 15р.	1	1	-	-	1	1	1	1	-	2	3	1	
2024	ОІ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	59
	ЧС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	КС	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6	
	ЧС	2	1	1	1	2	1	2	2	-	5	5	2	
	ЧС юніори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС до 17р.	1	1	-	-	-	1	-	1	-	1	2	1	
	ЧС юніори	-	1	1	1	1	-	-	1	2	1	3	3	
	ЧС до 23 р.	2	1	-	2	-	1	3	-	-	7	1	1	
	ЧС до 17р.	3	1	2	2	-	3	2	2	1	7	3	6	
ЧС до 15р.	1	-	-	1	-	1	1	-	1	3	-	2		

Встановлено, що жінки-важкоатлетки здобули більшу кількість медалей міжнародних стартів (233 медалі), ніж чоловіки (183 медалі). Визначено, що кількість здобутих медалей жінками-важкоатлетками зростало протягом олімпійського циклу підготовки з 2021 по 2024 рр. У 1-й рік – 51 медаль, у 2-й рік 55 медалей, а у 3-й і 4-й роки – 68 та 59 медалі відповідно.

В олімпійський рік та рік перед олімпіадою вони здобули більшу кількість медалей, ніж перші 2 роки 2021–2022 рр. Цікаво, що кількість медалей на ЧС та КС щорічно зростала від 6 медалей у 2021 році та у 2022 році, до 9 медалей у 2023 році та 10 медалей у 2024 році. Щодо виступів українських важкоатлеток усіх вікових груп на ЧС, то тут визначено певну стабільність, по роках, здобутки коливаються у межах від 47 до 59 медалей.

Загалом, така тенденція у здобутках жінок-важкоатлеток протягом 4-річного циклу дала змогу отримати ліцензії на ОІ-2024. Представниця України Конотоп Каміла в світовому рейтингу посідала 2 позицію і претендувала на нагороду ОІ найвищого гатунку. Сам виступ спортсменка почала з олімпійського рекорду у ривку, однак отримана травма у 2 спробі не дала змогу завоювати медаль ОІ.

У чоловіків динаміка приросту кількості здобутих медалей протягом 4-річного циклу є від'ємною з наближенням до ОІ-2024, що вказує на слабші позиції в світовому рейтингу. Загалом вони здобули 183 медалі (табл. 2).

Таблиця 2

Кількість медалей завойованих українськими чоловіками важкоатлетами на міжнародних змаганнях у 2021-2024 рр.

Рік	Змагання	Ривок			Поштовх			Сума			Усього			Усього за роками
		З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б	
2021	ЧС	2	-	-	1	2	-	-	1	2	3	3	2	54
	ЧЄ	-	-	-	1	-	1	1	-	1	2	-	2	
	ЧС юніори	2	-	-	1	2	-	-	1	2	3	3	2	
	ЧС до 17 р.	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3	
	ЧЄ юніори	1	1	2	2	1	2	1	1	1	4	3	5	
	ЧЄ до 23 р.	1	1	1	1	1	1	2	-	2	4	2	4	
	ЧЄ до 17 р.	1	-	1	-	1	2	1	-	1	2	1	4	
ЧЄ до 15 р.	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	-		
2022	ЧС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49
	ЧЄ	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	1	2	
	ЧС юніори	1	1	2	2	-	1	2	-	1	5	1	4	
	ЧС до 17 р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧЄ юніори	-	2	1	2	1	1	1	1	1	3	4	3	
	ЧЄ до 23 р.	-	2	1	-	2	1	-	2	1	-	6	3	
	ЧЄ до 17 р.	-	3	1	-	-	2	-	-	2	-	3	5	
ЧЄ до 15 р.	1	2	-	1	1	1	1	1	1	3	4	2		
2023	ЧС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39
	ЧЄ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС юніори	-	1	1	1	-	-	1	-	1	2	1	2	
	ЧС до 17 р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧЄ юніори	1	-	1	-	1	-	-	2	-	1	3	1	
	ЧЄ до 23 р.	-	1	2	-	1	2	-	1	3	-	3	7	
	ЧЄ до 17 р.	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	3	2	
ЧЄ до 15 р.	1	1	2	-	3	2	-	3	2	1	7	6		
2024	ОІ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	41
	ЧС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧЄ	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	
	ЧС юніори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ЧС до 17 р.	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	2	
	ЧЄ юніори	1	1	2	-	-	2	-	1	1	1	2	5	
	ЧЄ до 23 р.	1	2	-	1	2	-	-	4	-	2	8	-	
	ЧЄ до 17 р.	-	2	-	1	1	1	1	2	-	2	5	1	
ЧЄ до 15 р.	-	3	1	-	-	3	-	1	3	-	4	7		

У 1-й рік – 54 медалі, у 2-й рік 49 медалей, а у 3-й і 4-й роки – 39 та 41 медалі відповідно. Тому на Олімпійські ігри 2024 рр. чоловіками-важкоатлетами не було

здобуто ліцензії та жоден важкоатлет не зміг класифікуватися на найважливішому старті 4-річчя.

Хоча у 2021 році чоловіки здобули медалі усіх міжнародних стартів, де Україна була представлена, і навіть випередили жінок-важкоатлеток у кількісному та якісному показниках. Наприклад, на Чемпіонатах світу 2021 року чоловіки здобули 19 нагород, навпроти 6 нагород, здобутих українськими важкоатлетками. У 2022 році чоловіки все ще випереджали жінок-важкоатлеток у кількісному та якісному показниках, здобувши 10 нагород ЧС серед юніорів, навпроти 6 нагород, здобутих українськими важкоатлетками. Однак, подальші 2 роки відбулося суттєве зниження здобутків до 5 медалей ЧС у 2023 році та 3 медалей у 2024 році,

Звісно на це були об'єктивні причини. Після зміни українського головного тренера з 2022 року на іноземного фахівця, відбувся ряд допінгових скандалів та дискваліфікацій важкоатлетів-чоловіків основного складу збірної команди України, які отримали довгі терміни відсторонення. Також самого іноземного фахівця, запрошеного українськими функціонерами до лав збірної, було відсторонено за призначення забороненого препарату спортсменам на централізованому зборі Національної збірної команди України.

Також нами було визначено кількісний склад жіночої та чоловічої Національних збірних команд України по областях. Варто відзначити більше представництво важкоатлеток з Харківської (12 спортсменок), Волинської (7 спортсменок), Дніпропетровської, Івано-Франківської областей та м. Києва (по 6 спортсменок). Серед чоловіків більше представництво важкоатлетів з Донецької (11 спортсменів), Харківської (10 спортсменів), Львівської та Хмельницької (по 6 спортсменів) областей (табл. 3, 4).

Таблиця 3

Кількісний склад жіночої збірної команди України по областях

№ п/п	Область	Основний	Кандидати	Резерв	Загалом
1	Вінницька	1			1
2	Волинська	2	4	1	7
3	Дніпропетровська	1	2	3	6
4	Донецька	2	3		5
5	Закарпатська		1		1
6	Запорізька	1	1	1	3
7	Івано-Франківська	2	1	3	6
8	Київська			2	2
9	Кіровоградська	2	1	1	4
10	Луганська	5			5
11	Львівська	1		3	4
12	м. Київ	1	3	2	6
13	Миколаївська	1			1
14	Одеська		1	3	4
15	Рівненська	1			1
16	Сумська		1	1	2
17	Тернопільська		2		2
18	Харківська	3	5	4	12
19	Хмельницька	1			1
20	Черкаська			1	1
21	Чернігівська	1			1
				Всього	75

Загалом, в основному складі, серед кандидатів та в резервному складі збірної команди України, як серед чоловіків так і серед жінок по 25 осіб. Усього, жінок – 75 осіб та чоловіків – 75 осіб.

Таблиця 4

Кількісний склад чоловічої збірної команди України по областях

№ п/п	Область	Основний	Кандидати	Резерв	Загалом
1	Вінницька	1	2		3
2	Волинська		1	1	2
3	Дніпропетровська	2	2	1	5
4	Донецька	3	4	4	11
5	Житомирська			1	1
6	Закарпатська			2	2
7	Запорізька	2	2		4
8	Івано-Франківська	1		4	5
9	Київська	1	1	1	3
10	Луганська	2	1		3
11	Львівська	2	2	2	6
12	м. Київ	2			2
13	Одеська	1	1	1	3
14	Рівненська	1		1	2
15	Тернопільська		2		2
16	Харківська	2	4	4	10
17	Хмельницька	3	2	1	6
18	Черкаська		1	1	2
19	Чернігівська	2		1	3
				Всього	75

З 01 червня 2025 року Міжнародна федерація важкої атлетики змінює вагові категорії. Серед чоловіків – 60 кг, 65 кг, 71 кг, 79 кг, 88 кг, 94 кг, 110 кг, +110 кг. Серед жінок – 48, 53, 58, 63, 69, 77, 86, +86 кг. Тільки по 5 з яких будуть олімпійськими.

За наступний Олімпійський цикл підготувати команди з 6–7 жінок і 6–7 чоловіків, спроможних конкурувати на міжнародній арені за здобуття найвищих нагород. Прогноз досягнень українських важкоатлетів на наступний олімпійський цикл має позитивну тенденцію омолодження збірної команди – у 50% важкоатлетів на момент Олімпійських ігор 2028 року вік буде менше 25 років. Тому можна говорити про те, що вже зараз ми маємо резерви, які можуть успішно виступати на Олімпіаді 2028 року та на міжнародних змаганнях впродовж цих років.

Дискусія. Окрім контролю за результативністю показників на міжнародних змаганнях протягом усього 4-річного олімпійського циклу (по кожній віковій групі), для якісної підготовки та забезпечення подальшої успішної динаміки у здобутті медалей на міжнародних стартах жіночої та чоловічої збірних команд України в наступному олімпійському циклі необхідно матеріально-технічне забезпечення для фінансування календаря змагань та навчально-тренувальних зборів щорічно для збірних команд. Можливість залучення до навчально-тренувальних зборів (НТЗ) подвійного складу збірної команди, участь збірних команд у повному складі на чемпіонатах світу та Європи. Також виникає необхідність наявності сучасного інвентарю, обладнання, змагальної та тренувальної спортивної форми, фармакологічного, науково-методичного та медичного забезпечення, що підтверджується рекомендаціями провідних теоретиків та практиків спорту, а також завданнями, що ставить перед собою національна федерація важкої атлетики України [7,8,9,10,11,12].

Ключові позиції:

- Методика тренувань, що базується на досвіді кращих вітчизняних та закордонних фахівців.
- Вивчення та узагальнення інформації щодо організації навчально-тренувального процесу у провідних країнах світу.
- Комп'ютеризація аналізу навчально-тренувального процесу.
- Підвищення ефективності наукового та медичного забезпечення.

- Підвищення ефективності попереджувальної роботи з антидопінгового контролю.

Висновок. За допомогою аналізу протоколів офіційних міжнародних змагань було визначено кількісний аналіз участі українських важкоатлетів та їхніх медальних здобутків на міжнародних змаганнях протягом олімпійського циклу підготовки у 2021-2024 рр. Встановлено, що жінки-важкоатлетки здобули більшу кількість медалей міжнародних стартів (233 медалі) ніж чоловіки (183 медалі). Крім того визначено, що кількість здобутих медалей жінками-важкоатлетками зростало протягом олімпійського циклу підготовки 2021–2024 рр. В олімпійський рік та рік перед олімпіадою вони здобули більшу кількість медалей, ніж перші 2 роки 2021–2022 рр. У чоловіків така динаміка є від’ємною, що вказує на слабші позиції в світовому рейтингу. Тому на Олімпійські ігри 2024 рр. чоловіками-важкоатлетами не було здобуто ліцензії та жоден важкоатлет не зміг класифікуватися на найважливішому старті 4-річчя.

Також нами було визначено кількісний склад жіночої та чоловічої Національних збірних команд України по областях. Варто відзначити більше представництво важкоатлеток з Харківської (12 спортсменок), Волинської (7 спортсменок), Дніпропетровської, Івано-Франківської та м. Києва (по 6 спортсменок) областей. Серед чоловіків більше представництво важкоатлетів з Донецької (11 спортсменів), Харківської (10 спортсменів), Львівської та Хмельницької (по 6 спортсменів) областей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на встановлення тенденції кількісного складу та медальних здобутків українських важкоатлеток, які представляють різні регіони України на міжнародних змаганнях у наступних макроциклах та олімпійському циклі підготовки.

Список використаних джерел

1. European Weightlifting Federation. Results by events [Internet]. [cited 2025 Feb 1]. Available from: <https://result.ewfed.com/>
2. International Weightlifting Federation. Results by events [Internet]. [cited 2025 Feb 1]. Available from: <https://iwf.sport/results/results-by-events/>
3. Федерація важкої атлетики України. Протоколи змагань [Інтернет]. [цит. 2025-02-01]. Доступно з: <https://uwf.net.ua/competition/protocols/>
4. Oleshko VG, Yang T, Torokhtiy OP, Putsoff SO. Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. Health Sport Rehabil. 2021 Dec 25;7(4):69-83.
5. Міністерство молоді та спорту України. Нормативна база фізичної культури і спорту [Інтернет]. [цит. 2024-12-22]. Доступно з: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoyi-kulturi-i-sportu/>
6. Мочернюк В. Українська важка атлетика доби незалежності. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010;(12):14-9.
7. Олешко ВГ. Перспективи виступу важкоатлетів України на іграх XXIX Олімпіади. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;(5):95-8.
8. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література; 2022.
9. Пуцов ОІ. Характеристика змагальної діяльності важкоатлетів на початку олімпійського циклу 2001–2004 рр. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002;(2):41-6.
10. Товстоног ОФ, Розторгуй МС, Зубков СВ, Фостяк ІМ. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України. 2017;(1):51-7.
11. Товстоног ОФ, Розторгуй МС, Слободянок ВО, Попович ОІ, Горлова ЛМ, Бенцак ЛІ. Результативність командних та індивідуальних показників змагальної діяльності важкоатлеток України у 2021 році. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;(2(146)22):125-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).31)
12. Tovstonoh O, Roztorhui M, Pityn M, et al. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. J Phys Educ Sport. 2019;19:514-20. DOI:10.7752/jpes.2019.01075

References

1. European Weightlifting Federation. Results by events [Internet]. [cited 2025 Feb 1]. Available from: <https://result.ewfed.com/>.
2. International Weightlifting Federation. Results by events [Internet]. [cited 2025 Feb 1]. Available from: <https://iwf.sport/results/results-by-events/>.
3. Federatsiia vazhkoï atletyky Ukrainy. Protokoly zmahaniia [Internet]. [tsyt. 2025-02-01]. Dostupno z: <https://uwf.net.ua/competition/protocols/>.
4. Oleshko VG, Yang T, Torokhtiy OP, Putsoff SO. Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. *Health Sport Rehabil.* 2021 Dec 25;7(4):69-83.
5. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Normatyvna baza fizychnoi kultury i sportu [Internet]. [tsyt. 2024-12-22]. Dostupno z: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoi-kulturi-i-sportu/>
6. Mocherniuk V. [Ukrainian weightlifting in the period of independence]. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Seriiia: Fizychna kultura.* 2010;(12):14-9. Ukrainian.
7. Oleshko VG. [Prospects of the performance of Ukrainian weightlifters at the XXIX Olympic Games]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2008;(5):95-8. Ukrainian.
8. Platonov VM. Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychne zastosuvannia [The system of athlete training in Olympic sport. General theory and its practical application]. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2022. Ukrainian.
9. Putsov OI. Kharakterystyka zmahal'noi diial'nosti vazhkoatletiv na pochatku olimpiis'koho tsykladu 2001–2004 rr. [Characteristics of competitive activity of weightlifters at the beginning of the Olympic cycle 2001–2004]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2002;(2):41-6. Ukrainian.
10. Tovstonoh OF, Roztorhui MS, Zubkov SV, Fostiak IM. Dynamika individual'nykh pokaznykiv sportyvnoho rezultatu vazhkoatletiv natsional'noi zbirnoi komandy Ukrainy – uchastnykiv Ihor XXXI Olimpiady [Dynamics of individual indicators of sports results of national Ukrainian weightlifters – participants of the XXXI Olympic Games]. *Sportyvna nauka Ukrainy.* 2017;(1):51-7. Ukrainian.
11. Tovstonoh OF, Roztorhui MS, Slobodianiuk VO, Popovych OI, Horlova LM, Bentsak LI. Rezultatyvnist' komandnykh ta individual'nykh pokaznykiv zmahal'noi diial'nosti vazhkoatletok Ukrainy u 2021 rotsi. [Effectiveness of team and individual competitive indicators of Ukrainian female weightlifters in 2021]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* 2022;(2(146)22):125-31. Ukrainian.
12. Tovstonoh O, Roztorhui M, Pityn M, et al. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *J Phys Educ Sport.* 2019;19:514-20.

Цитування на цю статтю:

Товстоног ОФ, Розторгуй МС, Слободянюк ВО, Походенко ІФ, Попович ОІ. Результативність національної збірної команди України з важкої атлетики протягом олімпійського циклу підготовки до Ігор XXXIII Олімпіади-2024. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2025 Березень 03; 44: 28-34

Відомості про авторів

Товстоног Олександр Федорович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)
e-mail: o.tovsstonoh@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3223-2431>

Розторгуй Марія Сергіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

E-mail: mariia.roztorhyi@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7726-0036>

Слободянюк Віктор Олександрович, Федерація важкої атлетики України (Київ, Україна)

E-mail: viktor.slobodyanuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7082-385X>

Походенко Ірина Федорівна, старший викладач, Львівський національний університет природокористування (Дубляни, Україна)

E-mail: lviv.weightlifting@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-6630-7427>

Попович Олександр Ілліч, кандидат історичних наук, доцент, старший науковий співробітник Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

E-mail: alexropovych@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7389-9198>

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТУРИСТІВ

Резюме. У статті подана динаміка фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей, які займаються туризмом. **Мета дослідження:** дослідити динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості туристів. **Матеріал і методи дослідження.** Педагогічний експеримент проводився серед туристів 11–13-ти років у м. Луцьк на базі центру туризму, спорту та екскурсій. Для реалізації мети застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та методи математичної статистики. **Отримані результати та висновки.** У туристів 11-ти років довжина тіла збільшується на 2,6 см, при цьому їх вага також зростає на 2,8 кг. У туристів 12-ти років відбувається однаковий приріст довжини та маси тіла – на 3,2 см та 3,2 кг. У туристів 13-ти років відзначено найбільший приріст довжини тіла (5,5 см) та ваги (3,3 кг). Як засвідчують результати тестувань у туристів 11–13-ти років відбувається приріст досліджуваних фізичних якостей як у віковому аспекті, так і протягом року. Після формувального експерименту фізичні якості зазнали статистично значущих змін у значеннях показників, які відповідали достатньому рівню навчальних досягнень дітей.

Ключові слова: туризм, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості, тренувальний процес

Summary. The article presents the dynamics of physical development and physical fitness of children involved in tourism. **Purpose.** The aim of the study was to investigate the dynamics of physical development and physical fitness of tourists. **Material and methods.** A pedagogical experiment was conducted among tourists aged 11–13, on the basis of Lutsk city center of tourism, sports and excursions. 55 young tourists of different ages were involved in experiment: 11 years old – 17 boys; 12 years old – 18 boys; 13 years old – 20 boys. To achieve the goal, we used the following methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, anthropometric measurements, pedagogical observation, pedagogical testing and mathematical methods. **Results and conclusions.** In tourists aged 11, the body length increases by 2.6 cm, while their weight also increases by 2.8 kg. In tourists aged 12, the same increase in length and body weight occurs by 3.2 cm and 3.2 kg. Tourists aged 13 years had the greatest increase in body length (5.5 cm) and weight (3.3 kg). Such changes, in our opinion, can be associated with both the age-related characteristics of the boys' body development and the influence of training loads. As the results of testing show, tourists aged 11-13 years old grow in the studied physical qualities both in terms of age and during the year. It is also worth noting that this process occurs differently - at each age and with each physical quality. In children aged 11–13 years old who are engaged in tourism, physical development in both ascertaining and formative experiments corresponds to age norms. It is worth noting that the indicators after the formative experiment in tourists are higher. Such physical qualities as speed, strength, speed-strength abilities and flexibility in ascertaining experiment correspond to the average level of educational achievements of tourists. After the formative experiment, the above-mentioned physical qualities increased in indicators and are related to a sufficient level of educational achievements of children. Unfortunately, a high level was not found in tourists aged 11–13.

Key words: tourism, physical development, physical fitness, physical qualities, training process

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сьогоднішній день у всьому світі прослідковується популяризація такого виду спорту, як туризм. Туризм займає поважне місце в системі фізичного виховання, тому що в порівнянні з іншими видами рухової активності, дає широкі можливості для оволодіння певними знаннями, вміннями й навичками, які потрібні в повсякденному житті кожній людині [1,2].

Спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичного виховання й в Україні, духовного та патріотичного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей шляхом залучення її до участі у туристичних походах та інших з видів туризму.

Важливим компонентом туризму є подолання перешкод природного рельєфу: снігу, скелі, льоду, водних перепон, а також різноманітні форми й типи макро- та мікрорельєфу. Багатозначні умови подолання перешкод: метеорологічні, кліматичні, високогір'я тощо [3], що вимагає від туристів належної зосередженості на всіх етапах маршруту, оцінки ситуацій та швидкого прийняття рішень.

У спортивному туризмі мотивація до занять різноманітна і залежить від людини, але найчастіше це: досягнення високих спортивних результатів, фізичне вдосконалення, пізнання навколишнього світу і самого себе [4,5]. В результаті занять спортивним туризмом зміцнюється фізичний і руховий потенціал.

Туризм в Україні включено до Єдиної спортивної класифікації, із відповідними званнями та спортивними розрядами – від початківця до майстра спорту. Туризм на сьогоднішній день розвивається в двох напрямках: маршрутний та змагальний туризм [6].

Під час змагань застосовується різна техніка та тактика, засоби пересування і забезпечення безпеки учасників [7]. Подолання перешкод вимагає часу та інтенсивність роботи від туриста.

Оскільки змагання зі спортивного туризму проводяться на міжнародному рівні, то це потребує від спортсменів володіння усіма видами спортивної підготовки. Насамперед, це фізична, тактична, технічна, психологічна, теоретична підготовка [8].

На сьогоднішній день дослідження підготовки туристів вивчено недостатньо, оскільки сукупність спеціальних знань, відомостей про окремі види підготовленості у процесі занять спортивним туризмом, наявність програмно-нормативного матеріалу є незначним для повноцінної підготовки спортсменів високого класу і потребує подальших розробок та удосконалення.

Фахівці в галузі туризму [9,10] вважають, що підвищення рухової активності спортсменів сприятиме високому рівню фізичної підготовленості. Саме тому проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів є однією із найактуальніших у сучасному спорті.

Мета дослідження – дослідити динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються туризмом.

Методи та організація дослідження. Для реалізації мети ми застосовували такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводились серед туристів 11–13-ти років м. Луцьк на базі центру туризму, спорту та екскурсій. Під час експерименту ми досліджували 55 туристів різного віку: 11 років – 17 хлопців; 12 років – 18 хлопців; 13 років – 20 хлопців.

У процесі визначення морфологічних характеристик туристів ми вимірювали такі показники, як ріст стоячи та вага.

Ріст стоячи – вимірювався ростоміром (см), з точністю до 0,5 см.

Вага тіла визначалась шляхом зважування на медичній вазі (кг), з точністю до 50 г.

Для визначення фізичної підготовленості ми використовували стандартні тести для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. У процесі тестування ми визначали такі фізичні якості: швидкість, силу, швидкісно-силові якості та гнучкість.

Швидкість визначали на основі тесту біг 30 м. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Силу визначали на основі тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Результат тесту характеризує розвиток сили триголового м'яза плеча. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Швидкісно-силові якості визначали на основі тесту стрибок у довжину з місця. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Гнучкість визначали на основі тесту нахил вперед із положення сидячи. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Результати дослідження. З метою визначення динаміки морфологічних характеристик тіла туристів ми провели аналогічне антропометричне вимірювання.

Результати вимірювань, опрацьовані методами математичної статистики представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Морфологічні характеристики тіла туристів 11–13-ти років після формувального експерименту

Вік, років	Ріст стоячи, см		Вага, кг	
	X	±SE	X	±SE
11	145,8	1,78	41,4	0,96
12	147,7	2,45	42,7	1,51
13	158,2	2,12	46,2	1,29

Як видно із рис. 1, у туристів 11-ти років довжина тіла збільшується на 2,6 см, при цьому їх вага також зростає на 2,8 кг. У туристів 12-ти років відбувається однаковий приріст довжини та ваги тіла на 3,2 см та 3,2 кг. У туристів 13-ти років відзначено найбільше зростання довжини тіла (5,5 см) та ваги (3,3 кг). Такі зміни, на нашу думку, можуть бути пов'язані як з віковими особливостями розвитку організму хлопців, так і з впливом тренувальних навантажень.

З метою вивчення динаміки фізичного розвитку у тренувальному процесі ми представили у графічному вигляді результати антропометричних вимірювань в констатувальному та формувальному експериментах (рис. 1).

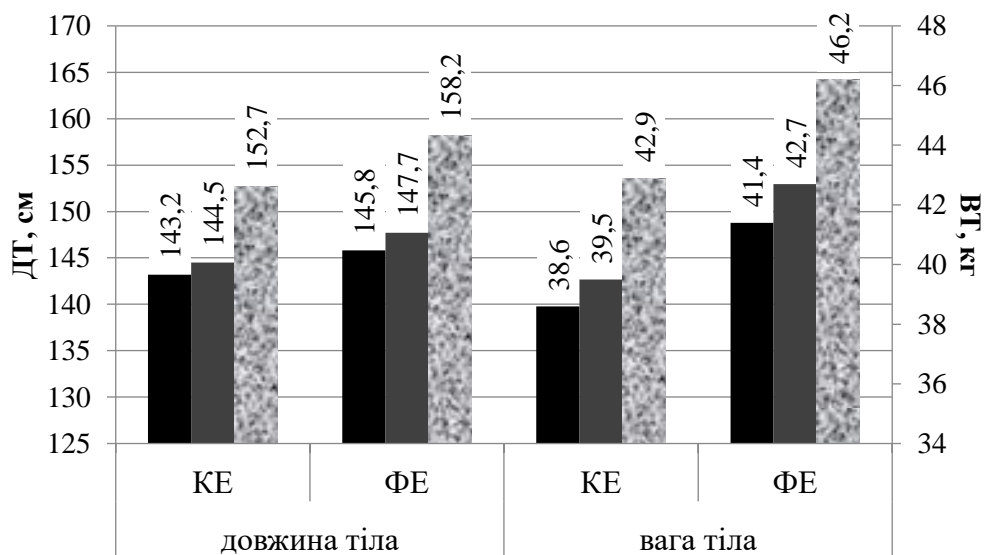


Рис. 1 Динаміка фізичного розвитку туристів 11–13-ти років на етапах констатувального та формувального експериментів: ■ – 11 років, ■ – 12 років, ■ – 13 років

З метою вивчення динаміки фізичної підготовленості туристів в у процесі тренувань ми провели тестування фізичних якостей. Результати тестувань, опрацьовані методами математичної статистики представлені в табл. 2.

Як засвідчують результати тестувань у туристів 11–13-ти років відбувається зростання досліджуваних фізичних якостей як у віковому аспекті, так і впродовж року. Варто також зазначити, що відбувається цей процес по-різному – у кожному віці та з кожною фізичною якістю.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості туристів 11–13-ти років після формувального експерименту

Вік, років	Швидкість, с		Сила, к-сть разів		Швидкісно-силові якості, см		Гнучкість, см	
	X	±SE	X	±SE	X	±SE	X	±SE
11	5,9	0,25	18,1	0,31	123,7	1,87	4,1	0,26
12	5,7	0,31	21,0	0,42	135,6	1,43	5,3	0,39
13	5,7	0,16	28,6	0,58	149,6	1,94	4,9	0,52

Для того, щоб проаналізувати динаміку зміни досліджуваних фізичних якостей ми представили результати тестування на кожному етапі у графічному вигляді (рис. 2–5).

Як засвідчують результати тестування (рис. 2), у туристів швидкість зростає нерівномірно. Так у туристів 11-ти років швидкість зростає на 0,1 с, у 12-річних туристів швидкість зростає на 0,2 с. А у туристів 13-ти років швидкість зростає лише на 0,1 с. Представлений рисунок дає можливість визначити максимальний (0,2 с) та мінімальний (0,1 с) приріст швидкості у туристів за досліджуваний період.

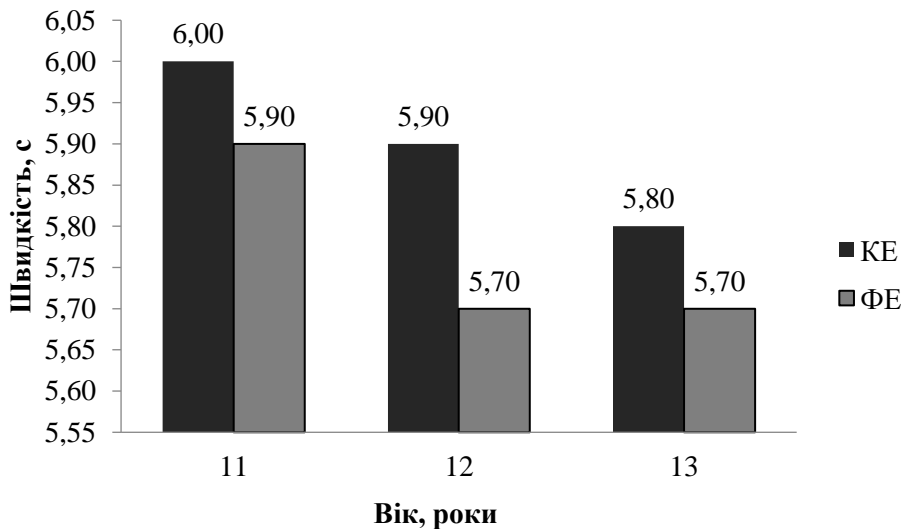


Рис. 2 Динаміка швидкості туристів у тренувальному процесі, с

Динаміка швидкісно-силових якостей (рис. 3) засвідчує про прогресивний приріст показника у досліджуваний період в туристів усіх вікових груп.

Так у туристів 11-ти років приріст показника становить 3,4 см. Водночас у 12-річних туристів приріст показника дещо більший і становить 4,2 см. А от у 13-річних спортсменів відзначено максимальний приріст показника 4,7 см.

Як видно із рис. 4, сила у туристів також зростає протягом тренувального процесу. У 11-річних туристів показник сили зріс в 1,3 раза. У туристів 12-ти років приріст показника більший і становив 1,8 раза. Найбільший приріст показника туристів 13-ти років – у 2,7 раза.

Динаміка гнучкості туристів представлена на рис. 5. Результати тестування засвідчують про прогресивний приріст показника гнучкості у віковому аспекті.

Так у туристів 11-ти років гнучкість зростає на 0,2 см. Аналогічна картина відбувається і у 12-річних туристів – приріст показника становить 0,2 см. А от у 13-річних туристів приріст показника значно більший і становить 0,7 см.

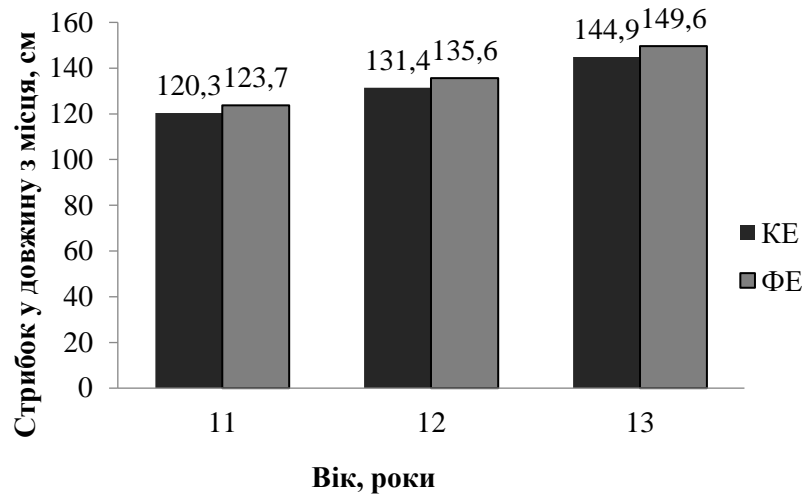


Рис. 3 Динаміка швидкісно-силових якостей туристів у тренувальному процесі, см

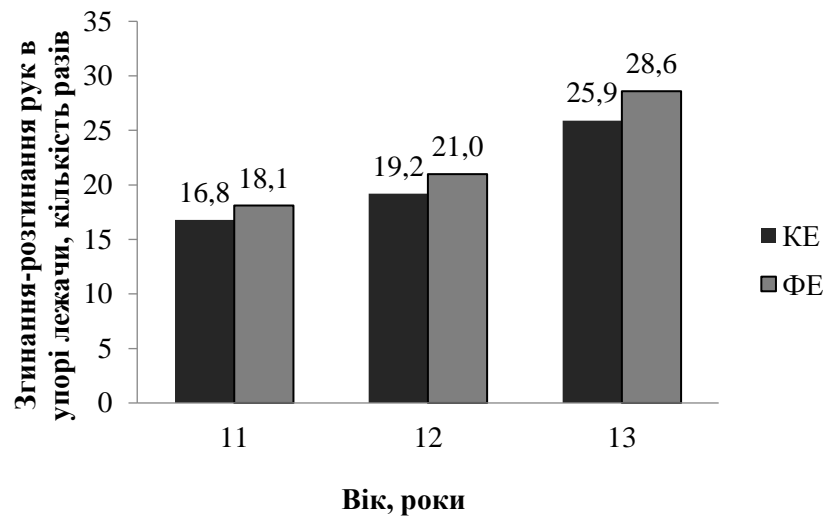


Рис. 4 Динаміка сили туристів у тренувальному процесі, кількість разів

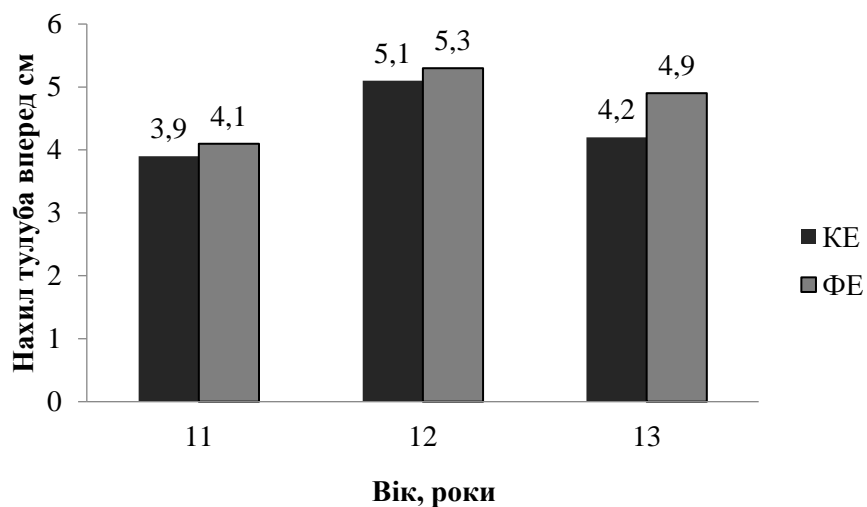


Рис. 5 Динаміка гнучкості туристів у тренувальному процесі, см

Дискусія. Як зазначає Ю.А. Грабовський [9] та А.П. Конох [10] заняття спортивним туризмом позитивно впливають на рівень та динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Залучення до занять туризмом має оздоровчу дію,

сприяє розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, позитивно діє на розумову і фізичну працездатність, і в цілому позначається на здоров'ї школярів, зокрема позитивно впливає на емоційно-вольову сферу, зумовлюючи розвиток самостійності та організованості, вміння регулювати свою поведінку, долати труднощі. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя, а захоплення туризмом у шкільні роки сприяє свідомому формуванню культури здоров'я та здорового способу життя.

Висновки. У дітей 11–13-ти років, які займаються туризмом, фізичний розвиток у констатувальному та у формувальному експериментах відповідає віковим нормам. Варто зазначити, що показники після формувального експерименту в туристів вище.

Такі фізичні якості як швидкість, сила, швидко-силові здібності та гнучкість на етапі констатувального експерименту відповідають середньому рівню навчальних досягнень туристів. Після формувального експерименту середньогрупові значення результатів тестів вищезгаданих фізичних якостей значно покращилися і відповідали достатньому рівню навчальних досягнень дітей. На жаль, високого рівня навчальних досягнень у туристів 11–13-ти років не було виявлено.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у дослідженні фізичного розвитку та фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти, які займаються туризмом.

Список використаних джерел

1. Бабкін АВ. Спеціальні види туризму [Інтернет]. Доступно: http://tourlib.net/books_tourism/babkin01.htm [цитовано 18 жовтня 2023].
2. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Інтернет]. Доступно: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2047/> [цитовано 1 грудня 2023].
3. Булашев ОЯ. Теорія і методика спортивного туризму: навч. посіб. для студентів першого курсу [Інтернет]. Доступно: https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/fsk/tb/materials/nmz/s242_v_sot.pdf [цитовано 11 листопада 2023].
4. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Інтернет]. Доступно: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1642450 [цитовано 12 листопада 2023].
5. Sports Tourism State of the Industry Report (2021) [Internet]. Available from: https://www.sportseta.org/Portals/sportscommissions/SOTI_6_24_22.pdf [cited 11 November 2023].
6. Класифікація спортивного туризму [Інтернет]. Доступно: https://studbooks.net/1882375/turizm/klassifikatsiya_sportivnogo_turizma [цитовано 19 листопада 2023].
7. Зінченко ОА. Стан та аспекти розвитку спортивного туризму в Україні. Економічний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2016;4-1(04):50-3.
8. Тимошенко ЛО, Лабарткава КВ. Спортивний туризм: навч. посіб. Львів; 2019. 150 с.
9. Грабовський ЮА. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2014. 304 с.
10. Конох АП. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах [реферат]. Київ; 2016. 18 с.

References

1. Babkin AV. Spetsialni vydy turyzmu [Special types of tourism] [Internet]. Available from: http://tourlib.net/books_tourism/babkin01.htm [cited 18 Oct 2023]. (in Ukrainian).
2. Horbenko M. Orhanizatsiia ta pidhotovka do skladnykh turystychnykh pokhodiv z pozitsii systemnoho pidkhodu [Organization and preparation for complex tourist hikes from a system approach perspective] [Internet]. Available from: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2047/> [cited 1 Dec 2023]. (in Ukrainian).
3. Bulashev OY. Teoriia i metodyka sportyvnoho turyzmu: navch. posib. dlia studentiv pershoho kursu [Theory and methodology of sport tourism: textbook for first-year students] [Internet]. Available from: https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/fsk/tb/materials/nmz/s242_v_sot.pdf [cited 11 Nov 2023]. (in Ukrainian).
4. Dekhtiar VD. Osnovy ozdorovcho-sportyvnoho turyzmu [Basics of health and sport tourism] [Internet]. Available from: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1642450 [cited 12 Nov 2023]. (in Ukrainian).
5. Sports ETA. Sports Tourism State of the Industry Report (2021) [Internet]. Available from: https://www.sportseta.org/Portals/sportscommissions/SOTI_6_24_22.pdf [cited 11 Nov 2023].
6. Klasifikatsiia sportyvnoho turyzmu [Classification of sports tourism] [Internet]. Available from: https://studbooks.net/1882375/turizm/klassifikatsiya_sportivnogo_turizma [cited 19 Nov 2023]. (in Ukrainian).

7. Zinchenko OA. Stan ta aspekty rozvytku sportyvnoho turyzmu v Ukraini [State and aspects of sports tourism development in Ukraine]. Ekonom Visnyk Zaporizh Derg Inzh Akad. 2016;4-1(04):50-3. (in Ukrainian).
8. Tymoshenko LO, Labartkava KV. Sportyvnyi turyzm: navch. posib. [Sports tourism: textbook]. Lviv; 2019. 150 p. (in Ukrainian).
9. Hrabovskyi YA. Sportyvnyi turyzm: navch. posib. [Sports tourism: textbook]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan; 2014. 304 p. (in Ukrainian).
10. Konokh AP. Teoretychni ta metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv iz sportyvno-ozdorovchoho turyzmu u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological foundations of professional training of future specialists in sport and health tourism in higher education institutions] [thesis]. Kyiv; 2016. 18 p. (in Ukrainian).

Цитування на цю статтю:

Бакіко ІВ, Дмитрук ВС, Ковальчук ВЯ, Ткачівська ІМ. Динаміка фізичного розвитку та фізичної підготовленості туристів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 35-41

Бакіко Ігор Володимирович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: bakiko_igor@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8835-8781>

Дмитрук Віталій Степанович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: dvs099775@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1899-7681>

Ковальчук Володимир Ярославович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: inna.tkachivska@pnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8995-2483>

УДК 796.83:378.6:355
doi: 10.15330/fcult.44.42-50

Лойко Орест,
Гулей Купріян

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І РЕЗУЛЬТАТУ У БОКСЕРСЬКИХ ПОЄДИНКАХ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Резюме. **Мета** – визначити кореляційні взаємозв'язки між показниками технічної підготовленості та результатами боксерських поєдинків у курсантів ВЗВО за спеціальністю «управління механізованими підрозділами». **Матеріали та методи:** педагогічний експеримент, статистичні методи. Експеримент проходив у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного за участі 365 курсантів. **Результати.** За результатами фінальних поєдинків 64 % курсантів отримали оцінку "відмінно", 16 % – "добре", 16 % – "задовільно", лише 4 % – "незадовільно", що свідчить про високу ефективність у провадженні програми з боксу. Найвищий рівень кореляційних взаємозв'язків із загальним успіхом мали удари знизу, боковий удар. **Висновок.** Дослідження демонструє ефективність системного підходу до формування боксерських навичок у курсантів та доцільність упровадження авторської програми у навчальний процес.

Ключові слова: навчально-тренувальні заняття, курсанти, технічна підготовленість, авторська програма з боксу, військові заклади вищої освіти

Summary. The **aim** is to determine the correlation between the indicators of technical preparedness and the results of boxing matches among cadets of the Higher Military Educational Institution specializing in "management of mechanized units". **Materials and methods:** pedagogical experiment, testing of technical skills, statistics. The experiment was conducted at the Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy from September to December 2024 and involved 365 cadets (346 men and 19 women) specializing in "Mechanized Units Management." The author's program included 45 training sessions, divided into developmental and recovery-supportive blocks. Throughout the course, cadets mastered technical and tactical elements of boxing, such as punches (straight, hook, uppercut), footwork, defense, and fight conduct. The final weeks of the course were dedicated to evaluation bouts conducted according to boxing rules, with 182 pairs of cadets participating. **Results.** The effectiveness of the training was assessed using criteria defined by the Ministry of Defense of Ukraine. Based on the results of the final matches, 64% of cadets received an "excellent" grade, 16% – "good," another 16% – "satisfactory," and only 4% – "unsatisfactory," indicating the high effectiveness of the program. A Spearman correlation analysis revealed statistically significant positive correlations between technical proficiency and performance in the matches. In particular, the highest correlation with overall success was observed for uppercut punches ($\rho = 0.851$) and hook punches ($\rho = 0.803$). **Conclusion.** The study demonstrates the effectiveness of a systematic approach to the formation of boxing skills in cadets and the feasibility of implementing the author's program in the educational process. This confirms that high-quality technical training has a direct impact on cadets' final performance under real combat conditions.

Keywords: training sessions, cadets, boxing match, original program in boxing, military institutions of higher education

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Удосконалення спеціальної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів є одним із пріоритетних напрямів сучасної військової освіти в Україні та світі. В умовах підвищення динамічності бойових дій та зростання ролі рукопашного бою, особливої актуальності набуває питання розробки ефективних програм тренувань, які б дозволили максимально розвинути бойові якості майбутніх офіцерів.

Сучасний бойовий поєдинок вимагає від військовослужбовців як високого рівня фізичної підготовленості, так і психологічної стійкості, тактичних знань та здатності швидко приймати рішення в екстремальних умовах. Особливо актуальним це питання є для курсантів військових закладів вищої освіти (далі ВЗВО) спеціальності «управління механізованими підрозділами», оскільки вони перебувають у безпосередньому контакті з противником, де виникають ситуації, що вимагають застосування прийомів самооборони, в умовах постійного фізичного та психологічного навантажень.

Бокс, як один з найдавніших видів спорту, завжди асоціювався з силою, швидкістю та витривалістю. Однак, його вплив сягає далеко за межі фізичної

підготовки. Для військовослужбовців бокс стає не просто спортом, а потужним інструментом всебічного розвитку. Оскільки заняття боксом розвивають здатність швидко реагувати на зміни обстановки, долати психологічні бар'єри та зберігати самоконтроль у критичних ситуаціях, доцільно віднести засоби цього виду спорту до переліку найбільш ефективних у підготовці курсантів ВЗВО України та світу.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про зростання інтересу до використання єдиноборств як інструменту комплексної підготовки військовослужбовців. У роботах українських дослідників, зокрема В. Бондаря [1], С. Романчука, О. Лойка, В. Афоніна та ін. [2], О. Первачука, Я. Панькевича, О. Небожука та ін. [3], В. Мельника [4], Т. Коваленка [5], А. Соколова [6], К. Іванова [7], підкреслюється, що бойові види спорту, зокрема бокс, сприяють розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, координації, витривалості) і психофізіологічної стійкості, що має вирішальне значення в бойових умовах.

Закордонні науковці, такі як А. Zienowicz і В. Gierczuk [8], R. Zueger, M. Niederhauser, et al. [9], A. Litwiniuk, В. Gierczuk і Z. Vujak [10], зазначають, що участь у бойових поєдинках позитивно впливає на мобілізацію резервів організму, швидкісно-силові якості, просторово-часову орієнтацію та стійкість до стресів. Вони наголошують на необхідності системного підходу до тренувального процесу, який враховує індивідуальні особливості курсантів, специфіку їхньої професійної діяльності та вимоги бойової підготовки.

Дослідження українських фахівців, зокрема О. Лойка, Х. Хіменес, К. Гулея [11], Л. Романенка [12], Б. Кіндзера, С. Нікітенка, В. Даріюша, Н. Цигановської [13], О. Лойка [14], В. Панченка, К. Царенка [15], В. Олійника [16], К. Гулея, А. Калабського [17], також підтверджують, що цілеспрямоване використання засобів єдиноборств підвищує загальну та спеціальну працездатність, рівень технічної майстерності, стресостійкість і рішучість.

Важливим для вдосконалення підготовки курсантів є дослідження взаємозв'язку між рівнем виконання технічних прийомів і ефективністю ведення боксерського поєдинку. Виявлення кореляційних зв'язків між технічною підготовленістю та результативністю дозволить оптимізувати тренувальні програми, підвищуючи бойову готовність курсантів.

Мета дослідження – визначити кореляційні взаємозв'язки між показниками технічної підготовленості та результатами боксерських поєдинків у курсантів ВЗВО за спеціальністю «управління механізованими підрозділами».

Методи й організація дослідження. *Методи дослідження:* констатувальний і формувальний педагогічний експерименти; тестування технічної підготовленості; методи математичної статистики. Педагогічний експеримент тривав з 07 вересня по 20 грудня 2024 року. Його метою було виявлення кореляційних взаємозв'язків між результатами проходження курсу боксу та рівнем успішності курсантів у підсумкових боксерських поєдинках.

Для оцінки рівня засвоєння технічних прийомів використано критерії, визначені пунктом 27 розділу VI Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України № 225 від 5 серпня 2021 року []:

- *Відмінно:* прийом виконано швидко, впевнено, відповідно до опису.
- *Добре:* прийом виконано відповідно до опису, але з недостатньою швидкістю чи впевненістю.
- *Задовільно:* прийом виконано повільно, з порушенням плавності руху чи втратою рівноваги, але мета досягнута.
- *Незадовільно:* прийом не виконано або виконано неправильно.

Результати боксерських поєдинків курсантів оцінювалися за розробленою шкалою, яка відображала їхню успішність у двобоях:

- *Відмінно:* курсант переміг у поєдинку.

- *Добре*: курсант програв за підсумками трьох раундів.
- *Задовільно*: курсант програв достроково, не завершивши всіх трьох раундів.
- *Незадовільно*: курсант відмовився від участі в поєдинку.

Для оцінки взаємозв'язків між технічною підготовленістю та успішністю курсантів використано кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 365 курсантів (346 чоловіків та 19 жінок) з 12-ти навчальних груп спеціальності «Управління механізованими підрозділами» Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Експериментальні заходи проводились на базі навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Академії.

Протягом 15-ти тижнів було організовано та проведено навчально-тренувальний курс, що включав систематичні заняття боксом різного спрямування. На завершальному етапі, протягом двох останніх тижнів експерименту, були проведені контрольні боксерські поєдинки з метою оцінки бойової ефективності та рівня практичної підготовленості кожного курсанта. Отримані в процесі експерименту дані дозволили здійснити статистичний аналіз та визначити характер кореляційних взаємозв'язків між якісними та кількісними показниками проходження курсу і результатами боксерських поєдинків.

Навчання проводилося за структурованою авторською програмою, що передбачала послідовне засвоєння ключових навичок у такому порядку:

1. Техніка нанесення ударів: прямих, бокових і знизу (аперкотів).
2. Різновиди пересування на рингу.
3. Вивчення захисних дій.
4. Поєднання ударів, пересування та захисту для ведення поєдинку.
5. Застосування техніки в атакувальній і контратакувальній манерах ведення бою.

Для підвищення готовності курсантів до боксерських поєдинків програма передбачала проведення умовно-вільних двобоїв, які включали:

- Бій виключно передньою рукою.
- Удари в тулуб сильнішою рукою.
- Вільний бій одиночними ударами.
- Ведення бою одиночними ударами в атакувальній і контратакувальній формах.

Ці вправи дозволяли курсантам відпрацьовувати окремі елементи техніки в контрольованих умовах, що сприяло формуванню впевненості та адаптивності в реальних поєдинках.

Тактична підготовка була спрямована на формування вміння курсантів адаптувати технічні прийоми до різних ситуацій поєдинку, зокрема в атакувальній і контратакувальній стратегіях. Це забезпечувало розвиток здатності приймати ефективні рішення в динамічних умовах бою.

Результати дослідження. Для оцінки ефективності авторської програми з боксу було проведено 182 боксерські поєдинки за участю курсантів, розподілених за ваговими категоріями. Поєдинки проводилися відповідно до боксерських правил і склалися з трьох раундів по дві хвилини. Результати тривалості поєдинків (рис. 1) такі:

- 63% поєдинків тривали всі три раунди, що свідчить про високий рівень фізичної витривалості та техніко-тактичної підготовленості курсантів, які змогли підтримувати активність протягом усього бою.
- 16% поєдинків завершилися у другому раунді, що може вказувати на домінування одного з учасників або тактичне завершення бою.

- 16% поєдинків закінчилися в першому раунді, що відображає або швидке технічне домінування, або нокаут, або недостатню підготовку окремих учасників.
- 5% курсантів відмовилися від участі в поєдинках, що може бути пов'язано з психологічними бар'єрами, недостатньою впевненістю чи іншими індивідуальними чинниками.

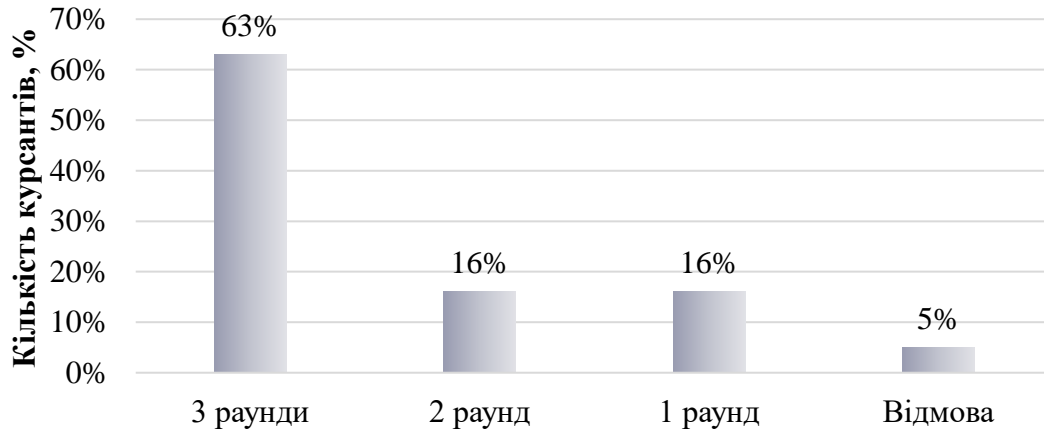


Рис. 1 Розподіл курсантів за тривалістю боксерських поєдинків

Ці результати демонструють високу ефективність авторської програми з боксу, оскільки переважна більшість курсантів (95%) брали участь у поєдинках, а 63% із них витримали повну тривалість бою, що вказує на успішне формування фізичних і техніко-тактичних навичок. Невеликий відсоток відмов (5%) підкреслює позитивний психологічний вплив програми, хоча вказує на потребу додаткової уваги до психологічної підготовки окремих курсантів.

Успіхи здобуті курсантами під час проведення боксерського поєдинку оцінювались за розробленою нами шкалою (наведено в організації дослідження). Розподіл оцінок був таким (рис. 2):

- 64% отримали оцінку «відмінно», що свідчить про високий рівень техніко-тактичної підготовки та здатність ефективно застосовувати набуті навички в поєдинках.
- 16% отримали оцінку «добре», що вказує на достатній рівень підготовки, але з програшем за очками після повних трьох раундів, що може бути зумовлено тактичними чи фізичними обмеженнями.
- 16% отримали оцінку «задовільно», що відображає дострокові програші, ймовірно, через недостатню витривалість, технічні помилки або тактичну перевагу суперника.
- 4% отримали оцінку «незадовільно» через відмову від участі, що може вказувати на психологічні бар'єри або недостатню впевненість у власних силах.

Сумарно 80% курсантів (64% «відмінно» + 16% «добре») продемонстрували високий рівень засвоєння матеріалу, що підтверджує ефективність методичних підходів авторської програми. Цей показник свідчить про успішне формування боксерських навичок і фізичних якостей, необхідних для якісного проведення поєдинків у стресових умовах.

Показники коефіцієнтів кореляції Спірмена між основними технічними елементами курсу бокс, що вивчались курсантами представлені в табл. 1, дозволяють виявити ключові елементи, які впливають на загальну результативність.

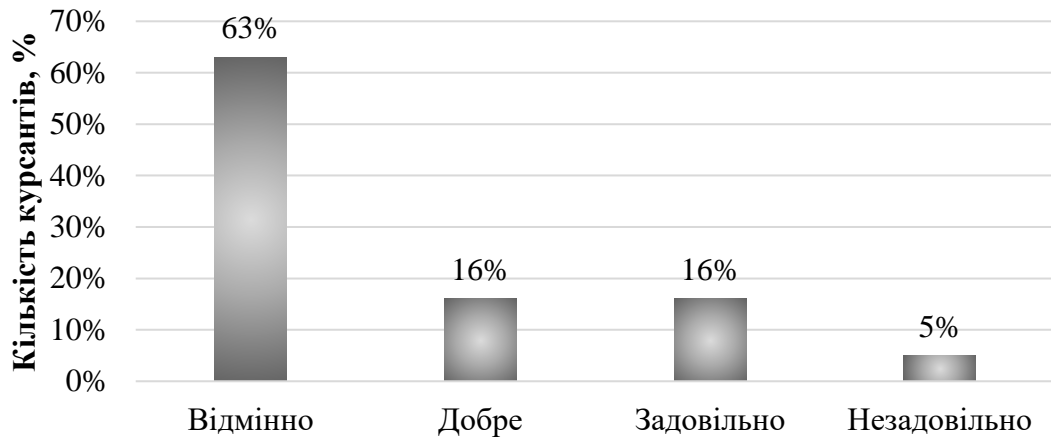


Рис. 2 Розподіл курсантів за підсумковими оцінками за курс

Кореляційний аналіз дозволяє глибше зрозуміти структуру техніко-тактичної підготовки, визначити ключові елементи, що відіграють основну роль для подальшого вдосконалення. Особливої уваги заслуговують сильні та помірні кореляційні зв'язки між окремими вправами, які свідчать про їхню взаємозалежність і необхідність цілісного підходу до формування технічного арсеналу курсанта. Це має практичне значення для планування навчально-тренувального процесу, оптимального розподілу акцентів у підготовці, а також для вдосконалення методичних підходів до викладання боксу у ВЗВО.

Таблиця 1

Взаємозв'язки технічних елементів боксерської підготовки та оцінки за поєдинок курсантів

	Бойова стійка	Прямий удар	Боковий удар	Удар знизу	Сума балів за тех. параметри	Оцінка за поєдинок
Бойова стійка						
Прямий удар	0,590					
Боковий удар	0,480	0,533				
Удар знизу	0,443	0,530	0,656			
Сума балів за тех. параметри	0,660	0,741	0,803	0,851		
Оцінка за поєдинок	0,400	0,391	0,430	0,445	0,420	

Взаємозв'язки між бойовою стійкою та ударною технікою. Результати кореляційного аналізу за методом Спірмена дозволили виявити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем оволодіння бойовою стійкою та якістю виконання основних ударних прийомів.

Найвищий показник кореляції зафіксовано між бойовою стійкою та прямим ударом ($\rho=0,590$), що підтверджує гіпотезу про фундаментальну роль базової стійки у формуванні технічної майстерності. Раціональна бойова стійка забезпечує оптимальний розподіл маси тіла, стабільність опорної бази та ефективну передачу кінетичної енергії при виконанні прямих атакуювальних дій.

Дещо менший, але статистично значущий зв'язок виявлено між бойовою стійкою та боковим ударом ($\rho=0,480$). Зменшення щільності кореляції пояснюється

більшою технічною складністю бокового удару, який вимагає координованого переміщення центру ваги та ротаційних рухів корпусу.

Найслабший кореляційний зв'язок спостерігається між бойовою стійкою та ударом знизу ($\rho=0,433$). Це обумовлено високою координаційною складністю аперкоту, який потребує тривалого періоду технічного вдосконалення порівняно з прямими та боковими ударами.

Кореляційні взаємозв'язки між технічними прийомами. Помірна позитивна кореляція між прямим та боковим ударами ($\rho=0,533$) зумовлена спільністю біомеханічних принципів координації рухів плечового поясу та верхніх кінцівок, незважаючи на відмінності в траєкторіях виконання.

Аналогічний за величиною зв'язок виявлено між прямим ударом та ударом знизу ($\rho=0,530$), що відображає схожість підготовчих фаз та механізмів генерації ударної сили.

Найвища щільність кореляції зафіксована між боковим ударом та ударом знизу ($\rho=0,656$). Це пояснюється значною подібністю в активації м'язових груп корпусу та принципах передачі імпульсу через кінематичний ланцюг «ноги-корпус-руки», а також спорідненістю бойових дистанцій застосування цих технічних елементів.

Взаємозв'язки технічної підготовленості та успішності засвоєння технічних прийомів. Кореляційний аналіз між рівнем засвоєння технічних прийомів та загальною сумою балів за курс виявив високу щільність взаємозв'язків.

Бойова стійка демонструє значну кореляцію із загальною успішністю ($\rho=0,660$), підтверджуючи її фундаментальну роль у системі технічної підготовки.

Прямий удар показує ще вищий зв'язок ($\rho=0,741$), що свідчить про його базове значення в структурі технічної майстерності.

Боковий удар характеризується сильнішим зв'язком ($\rho=0,803$), вказуючи на те, що оволодіння координаційно складнішою технікою корелює з вищими результатами в інших компонентах навчальної програми.

Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано для удару знизу ($\rho=0,851$), що позиціонує його як індикатор високого рівня загальної технічної підготовленості та глибокого розуміння боксерських принципів.

Взаємозв'язки технічної підготовленості та змагальної результативності. Кореляційний аналіз між показниками технічної підготовленості та оцінкою за підсумковий поєдинок продемонстрував відносно низькі, але статистично значущі взаємозв'язки.

Прямий удар показав слабкий позитивний зв'язок з результативністю поєдинку ($\rho=0,391$), що вказує на багатофакторність змагального успіху.

Боковий удар демонструє дещо вищу кореляцію ($\rho=0,430$), відображаючи його потенційну ефективність у нокаутуючих діях.

Удар знизу показав найвищий серед технічних елементів зв'язок з поєдинковою результативністю ($\rho=0,445$), що може бути пов'язано з його несподіваністю та ефективністю в ближньому бою.

Бойова стійка виявила помірну кореляцію ($\rho=0,400$), підтверджуючи, що базова підготовка, хоча й важлива, не гарантує змагального успіху без умінь ситуаційного застосування.

Кореляція між загальною академічною успішністю та змагальною результативністю становить $\rho=0,420$, що свідчить про наявність позитивного, але обмеженого зв'язку між теоретично-технічною підготовленістю та практичною ефективністю в умовах змагальної діяльності.

Результати кореляційного аналізу представлено на рис. 3. Високі коефіцієнти кореляції між технічними елементами та сумою балів за курс (особливо для удару знизу, $\rho=0,851$) вказують на ключову роль технічної майстерності в загальній успішності. Помірні кореляції з оцінкою за поєдинок підкреслюють багатогранність

боксерського двобою, де, крім техніки, важливі тактичне мислення, фізична підготовленість та психологічна стійкість.

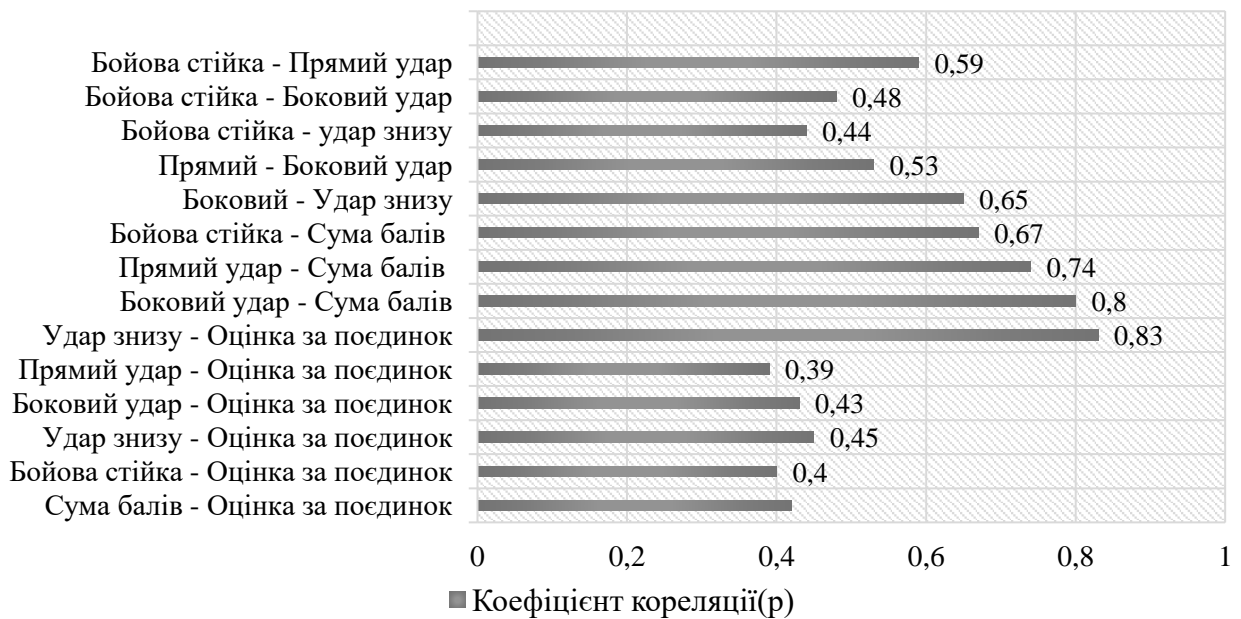


Рис. 3 Взаємозв'язки між технічними елементами та результатами навчання

Дискусія. Дослідження українських фахівців, зокрема О. Лойка, Х. Хіменес, К. Гулея [11], Л. Романенка [12], Б. Кіндзера, С. Нікітенка, В. Даріюша, Н. Цигановської [13], О. Лойка [14], В. Панченка, К. Царенка [15], В. Олійника [16], К. Гулея, А. Калабського [17], також підтверджують, що цілеспрямоване використання засобів єдиноборств підвищує загальну та спеціальну працездатність, рівень технічної майстерності, стресостійкість і рішучість.

Отримані результати підтверджують системний характер технічної підготовки в боксі, де базові елементи (бойова стійка) формують фундамент для розвитку складніших технічних навичок. Високі кореляційні взаємозв'язки між показниками технічної підготовленості курсантів та рівнем успішності їх освоєння свідчать про ефективність структурованого навчального процесу. Водночас, відносно низькі зв'язки з змагальною результативністю підкреслюють складність та багатофакторність спортивного поєдинку, де технічна майстерність є лише одним із детермінуючих чинників успіху.

Висновки. Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між технічною підготовленістю та успішністю курсантів. Сильні взаємозв'язки між ударними техніками та сумою балів за курс ($r=0.741-0.851$) підкреслюють важливість якісного опанування цих навичок. Помірні взаємозв'язки між бойовою стійкою та ударами ($r=0.433-0.590$) вказують на її фундаментальну роль у формуванні техніки. Водночас помірні зв'язки між технічними елементами та оцінкою за поєдинок ($r=0.391-0.445$) свідчать про вплив тактичних і психологічних факторів на результат бою.

Аналіз результатів поєдинків демонструє високу ефективність авторської програми: 80% курсантів отримали оцінки «відмінно» та «добре», а 63% витримали повну тривалість поєдинків. Це підтверджує успішне формування техніко-тактичних умінь і фізичних якостей, необхідних для дій у стресових умовах. Невеликий відсоток відмов (4%) вказує на потребу додаткової уваги до психологічної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бондар ВІ. Єдиноборства у підготовці курсантів військових вишів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;(4):21-5.

2. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Добровольський В, Суспо В, Боярчук О, та ін. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;(19):43-8. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.43-48>
3. Первачук О, Панькевич Я, Небожук О, Арабський А, Мельніков А, Боярчук О, та ін. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022;(27):174-82. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182>
4. Мельник ВО. Експертна оцінка ефективності елементів бойових мистецтв для підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів. Наук часоп Нац пед ун-ту ім МП Драгоманова. 2022;5(151):105-13.
6. Коваленко ТГ. Розвиток координаційних здібностей курсантів ВЗВО засобами бойового самбо. Наук вісн Льотної академії. 2021;3(28):139-47.
7. Соколов АМ. Міжнародний досвід впровадження східних єдиноборств у систему військової підготовки. Військова освіта. 2022;5(44):210-9.
8. Іванов КО. Вплив занять боксом на розвиток психофізіологічних якостей курсантів військових закладів вищої освіти. Укр. журнал військ. медицини. 2022;4(2):78-87.
9. Zienowicz A, Gierczuk B. Psychomotor and stress-resilience training of cadets through combat sports. Military Science Review. 2021;4(2):77-83.
10. Zueger R, Niederhauser M, Utzinger C, Annen H, Ehlert U. Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. Military Psychology. 2023;35(6):566-76.
11. Litwiniuk A, Gierczuk B, Bujak Z. The impact of combat sports on psychomotor performance of cadets. J Combat Sports Martial Arts. 2017;8(1):13-9.
12. Лойко ОМ, Хіменес ХР, Гулей КС. Удосконалення початкового етапу навчання основ самозахисту курсантів спеціальності управління механізованими підрозділами із використанням засобів боксу. Нац ун-т оборони України. 2022:189.
13. Романенко ЛМ. Аналіз взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовленості курсантів. Теорія і практика фізичного виховання. 2019;(1):27-30.
14. Кіндзер БМ, Нікітенко СА, Даріуш В, Цигановська НВ. Удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки шляхом впровадження засобів східних єдиноборств (на прикладі кіокушинкай карате) в спецпідрозділах ЗСУ. Нац ун-т оборони України. 2023:179.
15. Лойко ОМ. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Editor Coordinator. 2021:682. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/17836>
16. Панченко ВФ, Царенко КВ. Аналіз ефективності застосування спортивних єдиноборств у підготовці військовослужбовців. Наук вісн Ужгород ун-ту. 2023;1(52):184-92.
17. Олійник ВЛ. Підвищення стресостійкості військовослужбовців через бойові єдиноборства. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2020;(2):63-7.
18. Гулей К, Калабський А. Зміни рівня фізичної підготовленості збірних команд з боксу ВВНЗ у передзмагальному періоді. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024;(2):118-27. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.17>

References

1. Bondar VI. Yedynoborstva u pidhotovtsi kursantiv viiskovykh vyshiv [Martial arts in the training of military cadets]. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi. 2019;(4):21-5.
2. Romanchuk S, Loiko O, Afonin V, Dobrovolskyi V, Suspo V, Boyarchuk O, et al. Vplyv zasobiv boksu na fizychnu pidhotovlenist kursantiv viiskovoho koledzhu [The impact of boxing tools on the physical fitness of military college cadets]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2020;(19):43-8.
3. Pervachuk O, Pankevych Ya, Nebozhuk O, Arabskyi A, Melnikov A, Boyarchuk O, et al. Udосkonalennia tekhniky rukopashnoho boiu yak zasib psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv do profesiinoi diialnosti [Improving hand-to-hand combat techniques as a means of psychological training of servicemen for professional activity]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2022;(27):174-82.
4. Melnyk VO. Ekspertna otsinka efektyvnosti elementiv boiovykh mystetstv dlia pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv mekhanizovanykh pidrozdiliv [Expert evaluation of the effectiveness of martial arts elements for the training of mechanized unit servicemen]. Nauk chasop NPU imeni MP Drahomanova. 2022;5(151):105-13.
5. Kovalenko TH. Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei kursantiv VZVO zasobamy boiovoho sambo [Development of coordination abilities of higher military educational institution cadets by means of combat sambo]. Nauk visn Lotnoi akademii. 2021;3(28):139-47.

6. Sokolov AM. Mizhnarodnyi dosvid vprovadzhennia skhidnykh yedynoborstv u systemu viiskovoi pidhotovky [International experience of implementing eastern martial arts into the military training system]. Viiskova osvita. 2022;5(44):210-9.
7. Ivanov KO. Vplyv zaniat boksom na rozvytok psykho-fiziolohichnykh yakosteï kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity [The influence of boxing classes on the development of psycho-physiological qualities of military higher education cadets]. Ukr zhurn viisk medytsyny. 2022;4(2):78-87.
8. Zienowicz A, Gierczuk B. Psychomotor and stress-resilience training of cadets through combat sports. Military Science Review. 2021;4(2):77-83.
9. Zueger R, Niederhauser M, Utzinger C, Annen H, Ehlert U. Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. Military Psychology. 2023;35(6):566-76.
10. Litwiniuk A, Gierczuk B, Bujak Z. The impact of combat sports on psychomotor performance of cadets. J Combat Sports Martial Arts. 2017;8(1):13-9.
11. Loiko OM, Khimenes KhR, Hulei KS. Udoskonalennia pochatkovoho etapu navchannia osnov samozakhystu kursantiv spetsialnosti 'upravlinnia mekhanizovanyimi pidrozdilamy' iz vykorystanniam zasobiv boksu [Improving the initial stage of self-defense training for cadets of the 'mechanized unit command' specialty using boxing tools]. Natsionalnyi un-t oborony Ukrainy. 2022:189.
12. Romanenko LM. Analiz vzaiemozviazku fizychnoi ta psykhologichnoi pidhotovlenosti kursantiv [Analysis of the interrelation between physical and psychological readiness of cadets]. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2019;(1):27-30.
13. Kindzer BM, Nikitenko SA, Dariush V, Tsyhanovska NV. Udoskonalennia systemy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky shliakhom vprovadzhennia zasobiv skhidnykh odnoborstv (na prykladi kiokushynkai karate) v spetspidrozdilakh ZSU [Improving the system of special physical training through the introduction of eastern martial arts (on the example of Kyokushin Karate) in special units of the Armed Forces of Ukraine]. Natsionalnyi un-t oborony Ukrainy. 2023:179.
14. Loiko OM. Boks u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [Boxing in the system of physical training of cadets of higher military educational institutions]. Editor Coordinator. 2021:682.
15. Panchenko VF, Tsarenko KV. Analiz efektyvnosti zastosuvannia sportyvnykh yedynoborstv u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv [Analysis of the effectiveness of the application of sports martial arts in military training]. Nauk visn Uzhhorod un-tu. 2023;1(52):184-92.
16. Oliinyk VL. Pidvyshchennia stresostiïkosti viiskovosluzhbovtiv cherez boïovi yedynoborstva [Increasing stress resistance of servicemen through combat martial arts]. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia. 2020;(2):63-7.
17. Hulei K, Kalabskyi A. Zminy rivnia fizychnoi pidhotovlenosti zbirnykh komand z boksu VVNZ u peredmahalnomu periodi [Changes in the physical fitness level of university boxing teams during the pre-competition period]. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024;(2):118-27.

Цитування на цю статтю:

Лойко ОМ, Гулей КС. Взаємозв'язок технічної підготовленості і результату у боксерських поєдинках курсантів військових закладів вищої освіти. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 42-50.

Відомості про авторів

Лойко Орест Миронович - кандидат історичних наук, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

<https://orcid.org/0000-0001-7182-5104>

e-mail: oloyko1964@ukr.net

Гулей Купріян Степанович - аспірант другого року навчання Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0008-7057-8779>

e-mail kuprianlviv@gmail.com

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ ПІД ЧАС СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Резюме. **Мета** – створення навчально-тренувальної програми з використанням елементів боксу, адаптованої до потреб і можливостей курсанток 1-го року навчання у військовому коледжі сержантського складу Національної академії сухопутних військ. **Матеріали і методи:** контент-аналіз наукової літератури; спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Програма містить три етапи: адаптаційний, базовий і передзмагальний. На адаптаційному етапі курсантки знайомляться з базовими вправами, вивчають техніку ударів, переміщення, відпрацьовують координацію, дихання, розвивають загальну витривалість. На базовому етапі відбувається ускладнення завдань, робота в парах, розвиток швидкості реакції та тактичного мислення. Передзмагальний етап передбачає практичне застосування навичок в ігрових та умовно-бойових ситуаціях, включає елементи самоконтролю, емоційної стабілізації, аналізу помилок. **Висновок.** Програма навчально-тренувальних занять з використанням засобів боксу може розглядатися як ефективний засіб підвищення фізичної та психологічної готовності військовослужбовиць і може стати складовою частиною комплексної системи фізичної підготовки у ЗСУ.

Ключові слова: бокс, жінка-військовослужбовець, фізичні якості, програма, навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота

Summary. The **aim** is to create an educational and training program using elements of boxing, adapted to the needs and capabilities of female cadets of the 1st year of study at Non-Commissioned Officer College of the Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy. **Methods:** content analysis of scientific publications; pedagogical observation, pedagogical experiment; statistical methods. **Results.** Boxing was selected as the central element of the program due to its comprehensive impact on a person's physical and mental state. For female servicemembers, these elements are especially critical in helping them meet the physical standards of military service and perform effectively in a variety of operational settings. The training program consists of three main phases: the adaptation phase (first semester), the basic development phase (second semester), and the pre-competition phase (summer intensive). During the adaptation phase, emphasis is placed on general physical conditioning, introducing cadets to fundamental boxing movements. The second phase deepens technical and tactical boxing knowledge while continuing to build overall fitness. The final phase focuses on practical application, sparring, and preparation for simulated combat situations. Each training session is designed to be 90 minutes in duration and includes a structured warm-up, a main section with technical and tactical boxing drills, conditioning elements, and a cool-down with flexibility and breathing exercises. Sessions are conducted three to four times per week. Specialized sessions focusing on psychological resilience and stress resistance are included monthly. The program integrates cooperative learning methods, peer assessments, and video analysis to enhance the educational impact. Incorporating elements of competitive simulation allow instructors to evaluate cadets' performance under conditions resembling real combat. Sparring and scenario-based exercises were designed to test decision-making skills, adaptability, and technical execution under fatigue and psychological pressure.

Conclusions. The program of educational and training classes using boxing can be considered as an effective means of increasing the physical and psychological readiness of female military personnel and can become an integral part of the complex system of physical training in the Armed Forces of Ukraine.

Key words: boxing, female servicemember, physical fitness, training program, physical (sport) training activities

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Роль та місце жінки в армії впродовж останніх десяти років кардинально змінюється, як у нашій країні так і закордоном. Жінкам-військовослужбовцям відповідно до керівних документів дозволили займати бойові спеціальності [1]. Кількість жінок, які вступили навчатись у військових закладах, зросла. У військових коледжах сержантського складу жінкам додатково дозволили вступати на усі бойові спеціальності [2]. У зв'язку з тим, що такі нововведення відбулися дуже стрімко, система фізичної підготовки не змогла відреагувати своєчасно на зміни. Тому не було створено адаптованих програм навчання з фізичної культури для жінок-військовослужбовців. Існуючі програми виявились малоефективними – у них не передбачені методики, завдяки яким можна підготувати жінок, із врахуванням їх фізіологічних особливостей, до тих фізичних навантажень, які необхідні військовослужбовцям бойових спеціальностей [3]. Тому значна частина науковців зосередилась на пошуку засобів (вправ, видів сорту, сучасних інноваційних підходів) для покращення фізичної підготовленості жінок [4,5]. На нашу думку одним з таких засобів може бути

боксерів. Проаналізувавши низку наукових робіт [6,7,8,9] та провівши свої дослідження [10] ми дійшли висновку про необхідність створення програми навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Бокс є цілком доступним видом спорту тому, що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається, а також ним можуть займатись як чоловіки, так і жінки [11,12]. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості [13]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [14,15]. Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [16,17].

Питання впровадження боксу у навчальний процес курсантів досліджував О.М. Лойко [18]. Науковцем було визначено ставлення військовослужбовців до впровадження боксу у навчальний процес курсантів ВЗВО окремим блоком навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Автором було розроблено авторську анкету для опитування військовослужбовців щодо їх думки про включення боксу у навчальний процес ВЗВО. Проведено анкетування серед військовослужбовців Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Результати дослідження засвідчили, що більше 70% опитаних вважають необхідним включити бокс у навчальний процес курсантів ВЗВО окремим блоком навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Половина опитаних курсанток вважає заняття боксом ефективним засобом покращення фізичної підготовленості. Вони підкреслюють зміцнення організму та загальне покращення фізичного стану завдяки регулярним тренуванням з боксу.

Зараз спостерігається тенденція до збільшення кількості жінок у Збройних Силах України, а тому та є необхідність адаптації програм фізичної підготовки. Автори [19] пропонують інтеграцію боксу як засобу підвищення фізичної підготовленості та стресостійкості курсанток. У роботі досліджується ставлення фахівців до впровадження боксу у програми фізичної підготовки. Результати опитування показали, що 97,5% респондентів підтримують ідею включення боксу до навчальних програм, вважаючи його ефективним засобом фізичного та психічного гарту курсантів.

Світовий досвід свідчить, що бокс активно використовується в системах підготовки військовослужбовців багатьох країн, зокрема США, Великобританії, Ізраїлю, Франції, Німеччини та України. В кожній з цих держав розроблені спеціальні програми тренувань, які адаптовані під вимоги військової служби та бойової підготовки [20,21].

Загалом, наукові праці свідчать про позитивний вплив боксу на фізичну підготовленість військовослужбовців. Інтеграція боксу у програми фізичної підготовки сприяє розвитку сили, витривалості, координації та стресостійкості, що є важливими компонентами їх підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити програму навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи (перший рік навчання) у військовому коледжі сержантського складу Національної академії Сухопутних військ.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження, проектування. Педагогічне спостереження застосовувалося нами для оцінювання зацікавленості військовослужбовців-жінок заняттями з боксу та їх психоемоційного стану під час занять. Метод проектування застосовувався з метою підбору методів та дозування засобів з боксу під час підготовки жінок-військовослужбовців, а також планування цього процесу (макро-, мезо- і мікроциклах, навчально-тренувальні заняття).

Результати дослідження та дискусія. Навчальні програми з фізичної підготовки для курсантів ВЗВО розробляються відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки фахівців. Фізична підготовка організовується та проводиться у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота. Вона має оздоровчу, виховну та військово-прикладну спрямованість. Згідно з розподілом часу, на фізичну підготовку щотижня виділяється: навчальні заняття – 1 раз на тиждень (2 академічні години); ранкова фізична зарядка – 5 разів на тиждень (по 30 хвилин); спортивно-масова робота – 3 рази на тиждень (загалом 5 годин). Спортивно-масова робота носить тренувальний характер і її зміст розробляється начальником з фізичної підготовки і спорту для навчальних підрозділів та затверджується начальником ВКС [22].

Нами на основі загальних теоретичних основ фізичної підготовки в цілому та боксу зокрема [23–26] було розроблено програму навчально-тренувальних занять для військовослужбовців-жінок з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи (перший рік навчання) у військовому коледжі сержантського складу Національної академії Сухопутних військ.

Зміст програми включає: мету програми; структуру програми за семестрами (I та II семестр); фази підготовки: адаптаційну, основну та передзмагальну; цілі кожної фази; основні напрями фізичної та спеціальної підготовки; організацію тренувального процесу; контрольні заходи для оцінки ефективності кожної фази; очікувані результати реалізації програми.

Мета програми полягає у підвищенні рівня фізичної підготовленості, розвитку базових і спеціальних фізичних здібностей, опануванні елементів боксу з для подальшого формування бойової витривалості, психологічної стійкості та самозахисту.

Розподіл програми на семестри: 1 семестр (вересень – грудень) (табл. 1).

Фаза: Адаптаційний період.

Цілі: Покращення загального фізичного стану. Вивчення базових технік боксу. Формування мотивації до тренувального процесу.

Основні напрямки: Загальна фізична підготовка (ЗФП): координація, витривалість, гнучкість. Технічна підготовка: стійка, переміщення, базові удари (джеб, крос, хук). Робота з партнером: вправи у парах, імітаційні рухи. Тренування: 3 рази на тиждень по 60–90 хв.

Контроль: Тестування: тест Купера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, скручування, біг 100 м. Оцінка техніки базових ударів.

2 семестр (січень – травень). Фаза: Основний період + передзмагальна підготовка.

Цілі: Розвиток спеціальної витривалості та сили. Формування тактичного мислення. Підготовка до участі в навчальних спарингах або внутрішніх змаганнях.

Основні напрямки: Спеціальна фізична підготовка (СФП): швидкість, швидкісна сила, координація (рівновага). Вдосконалення техніки: комбінації ударів, ухили, блоки. Тактика і психологічна підготовка: моделювання боїв, основи стратегії. Робота з боксерським інвентарем: лапи, груші, мішки. Тренування: 3 рази на тиждень по 60–120 хв. Контроль: Спаринг-контроль (легкий, 2–3 раунди). Комплексне тестування (фізичні якості + технічні навички).

Таблиця 1

Програма навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи

Фаза підготовки	Мета фази	Основні види діяльності	Контроль та оцінювання
Адаптаційна (1 семестр)	Покращення загальної фізичної підготовки, ознайомлення з базовою технікою боксу	Загальна фізична підготовка, базові техніки (джеб, крос, хук), парні вправи	Тест Купера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг на 100 м, оцінка техніки ударів
Основна (2 семестр)	Розвиток спеціальної витривалості, удосконалення технічної майстерності	Комбінації ударів, робота з інвентарем, тактичні прийоми	Спаринг-контроль (2-3 раунди), комплексне тестування
Передзмагальна (кінець 2 семестру)	Моделювання бойових ситуацій, тактична підготовка, психологічна стійкість	Спаринги, аналіз боїв, стратегія ведення поєдинку	Формат змагального контролю, відеоаналіз

У програмі навчально-тренувальних занять під час адаптаційної фази (вересень – грудень) передбачено поступове залучення курсанток до фізичних навантажень та опанування основ техніки у боксі. Програма включає: загальнофізичну підготовку: біг на середні дистанції (800–1500 м), комплекс загальнорозвивальних вправ (ЗРВ), вправи на гнучкість і координацію; вивчення базових технічних елементів боксу: стійка, пересування в стійці (вперед, назад, у сторони), базові удари (джеб, крос, хук); парні вправи: «дзеркальне пересування», «їжак» (імітаційні ухили, реакція на дотик), елементи тіншового бою; фізіологічна адаптація: навчання правильному диханню, вправи на розслаблення після тренування. Контроль ефективності: тест Купера, біг на 100 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, оцінка техніки ударів (за 5-бальною шкалою).

Під час основної фази (січень – квітень) передбачені: фізична підготовка: інтервальні спринти, вправи на швидкість, силу, рівновагу (баланс-платформи, гімнастичні вправи); спеціальна підготовка з боксу: комбінації ударів (джеб-крос, джеб-хук, подвійний джеб-ухил), ухили, блоки, підставки; робота з інвентарем: лапи (рефлекс і точність), боксерські груші, мішки для витривалості; тактика і психологічна стійкість: елементи бою за сценарієм, командне моделювання ситуацій, тренінги з контролю емоцій під тиском. Контроль: спаринг 2–3 раунди, оцінювання техніки, загальна витривалість (тест Купера).

Упродовж передзмагальної фази (травень) передбачені: моделювання умовно-бойових ситуацій: тренування в нестандартних умовах (підвищене навантаження, обмежена видимість); спаринги з аналізом: відеофіксація поєдинків, груповий аналіз тактики, помилок і рішень; самоконтроль і психологічна підготовка: ведення журналу тренувань, самозвіт і взаємооцінка в парах, психологічні ігри (рефлексія, вибір рішень у стресі). Контроль: формат змагального виступу + аналітичний звіт курсантки про свій виступ.

Проект річного плану тренувань з боксу з точним розподілом по днях календарного місяця представлений на рис. 2.

Освітньо-методичне забезпечення програми: використання відеоаналізу як методики самооцінювання; залучення до занять інструкторів та психологів; ведення індивідуальних карток результатів; щомісячне мотиваційне оцінювання прогресу.

Очікувані результати після року занять за розробленою програмою: покращення витривалості (зростання результатів тесту Купера); збільшення силових показників різних груп м'язів (кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи, присідань, скручувань тулуба); сформовані навички боксерської техніки (удари, переміщення, ухилення); покращення показників психологічної стійкості, бойової готовності до стресових ситуацій.

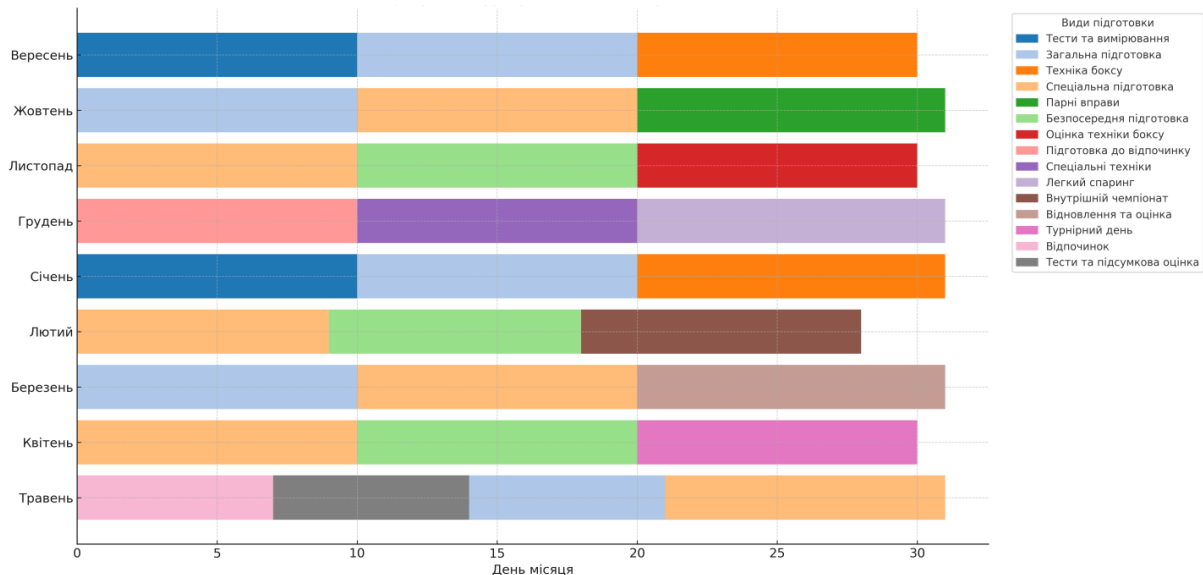


Рис. 2 Річний план тренувань з боксу жінок-військовослужбовиць

Дискусія. Дослідження узгоджується з науковими джерелами [27], які підтверджують доцільність використання боксу як засобу покращення фізичної підготовленості військовослужбовців, зокрема, застосування засобів боксу у фізичному вихованні учнів військово-спортивних ліцеїв призвело до покращення результатів тестування швидкісної сили м'язів рук (метання тенісного м'яча на дальність, метання набивного м'яча), м'язів тулуба (піднімання тулуба в положення сид за 30 с), абсолютної сили тяги м'язів рук і спини, силовій витривалості (вис на зігнутих руках), суглобової мобільності (викрут лінійки за спину, нахил тулуба вперед з положення стоячи), координаційних здібностей (метання тенісного м'яча на точність, три перекиди вперед), витривалості (тест Купера).

Результати опитувань [18], проведені серед курсантів чоловічої статі, та аналізу власного практичного досвіду вказують на високу мотивацію курсантів до заняття боксом, що позитивно впливає не лише на фізичну, а й на психологічну готовність до виконання завдань військової служби.

Висновки. Бокс, як прикладний вид спорту з високим рівнем динаміки, поєднує в собі елементи силовій, координаційної, тактичної і психологічної підготовки, що робить його особливо цінним для формування якостей, необхідних у військовій службі. Запропонована програма може бути адаптована до потреб різних військових навчальних закладів та підрозділів, а також інтегрована в програми загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Розроблена програма навчально-тренувальних занять з використанням засобів боксу може розглядатися як ефективний засіб підвищення фізичної та психологічної готовності військовослужбовиць і може стати складовою частиною комплексної системи фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі є багатобічними та охоплюють кілька важливих аспектів. Насамперед, актуальним є проведення широкомасштабного педагогічного експерименту за участю курсанток із різних військових навчальних закладів для отримання репрезентативних даних щодо впливу занять із використанням засобів боксу на фізичний стан, психоемоційне здоров'я, а також бойову готовність жінок-військовослужбовиць у динаміці навчального року або кількох навчальних циклів.

Окрему увагу варто приділити адаптації програми для різних вікових категорій, рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовиць. Це дозволить зробити програму більш гнучкою та доступною для впровадження в ширшому колі підрозділів, включаючи територіальну оборону та підрозділи резерву.

До перспективних напрямів відноситься й розробка методичних рекомендацій для інструкторів фізичної підготовки та командирів підрозділів щодо правильного планування, проведення та контролю за тренувальним процесом з елементами боксу. Варто також звернути увагу на створення системи

оцінювання ефективності програми, включаючи не лише фізичні показники, але й рівень бойового духу, взаємодії в групі та психологічної стійкості.

У довгостроковій перспективі можливе створення цілісної програми бойової фізичної підготовки для жінок-військовослужбовиць, яка включатиме елементи боксу, рукопашного бою, функціональних тренувань і психологічної підготовки з урахуванням гендерних і професійних особливостей.

Список використаних джерел

1. Закон України. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон від 07.12.2017 №2229-VIII.
2. Міністерство оборони України. Довідник вступникам до військових навчальних закладів у 2025 році [Інтернет]. 2025 [цит. 2025 черв 11]. Доступно: <https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/dovidnik-vstupnikam-u-vijskovi-navchalni-zakladi-u-2025-roczii>
3. Небожук ОР. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових коледжів сержантського складу [дисертація]. Львів; 2021. 208 с.
4. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Добровольський В, Суспо В, Боярчук О, та ін. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. Вісник К-ПНУ ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021;(19):43-8.
5. Лойко Д, Логінов І, Ліщинський О. Бокс як складова спортивно-масової роботи курсантів. InterConf. 2021;(89).
6. Лойко О. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів. InterConf. 2021;(94).
7. Лойко О, Букреєв В. Впровадження боксу в навчальний процес курсантів. InterConf. 2023;(157):404-14.
8. Конох А, Воронцов А. Пріоритети вдосконалення жіночого боксу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(3):11-8.
9. Юрченко І. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. 2018;2(54):466-9.
10. Калабський АВ, Романчук СВ. Дослідження суб'єктивної думки щодо впровадження боксу в освітній процес військовослужбовиць військового коледжу сержантського складу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. 2025;(4):42-8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).08)
11. Молочко А, Височіна Н. Історичні аспекти жіночого боксу. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;2(6):143-59.
12. Рибачок РО, Проценко АА, Суханова ГП. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2021;3(133):105-12. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).21
13. Молочко АС. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2021;1(129):71-7. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
14. Юрченко ІВ. Бокс у фізичному вихованні студентів. Молодий вчений. 2018;2(54):466-9.
15. Савченко В, Долбишева Н, Каковкіна О, Стальченко В. Національно-патріотичне виховання в системі спортивної підготовки боксерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;(1):60-7. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.60-67>
16. Вострокнутов ЛД, Кривенцова ІВ, Огарь ГО, Клименченко ВГ, Стрельникова ЄЯ. Фізична підготовка засобами боксу. 2022. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/f503fa38-ab46-4267-a380-5b3e3000e4f7>
17. Базилевич НО, Юрченко ІВ, Тонконог ОС. Вплив боксу на старшокласників. 2023. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 3К(162) (Бер 2023), 48-54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К\(162\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).08)
18. Лойко О, Афонін В, Фіщук І. Мотивація жінок-курсантів до занять боксом. InterConf+. 2023;(30(143)):527-34.
19. Лойко О, Хіменес Х, Гулей К. Бокс як засіб формування навичок бою. InterConf+. 2023;40(183):577-84. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>
20. Романчук С, Небожук О, Одерів А, та ін. Інноваційні дослідження фізпідготовки у збройних силах іноземних держав. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021;(23):46-51.
21. Авзалова Д, Рефель В. Фізична підготовка у військових закладах України та за кордоном. Grail of Science. 2023;(29):365-72. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063>
22. Міністерство оборони України. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки: Наказ №225 від 05.08.2021.
23. Назимок ВВ, Гаврилова НМ, Мартинов ЮО, та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського; 2021. 135 с.
24. Струтинський А, П'ятничук Д, Пітин МЯ, Семеряк З. Підготовка спортсменів у боксі: огляд. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024;(2):51-8. DOI 10.32782/olimpyspu/2024.2.9

25. Яровий МВ, Вострокнутов ЛД, Цимбалюк ЖО, Руденко АВ, Шутєєв ВВ. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2023;(3):133-44. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11>
26. Воронцов АІ. Структурний підхід до тренування в дівочому боксі. Рига: Baltija Publishing; 2021.
27. Льницький І, Окопний А, Палатний А. Засоби боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;(4):10-18.

References

1. Pro zabezpechennia rivnykh prav ta mozhlyvostei zhink i cholovikiv [On ensuring equal rights and opportunities for women and men]. Zakon vid 07.12.2017 №2229-VIII.
2. Ministerstvo obrony Ukrainy. Dovidnyk vstupnykam do viyskovykh navchalnykh zakladiv u 2025 rotsi [Ministry of Defence of Ukraine. Guide for applicants to military educational institutions in 2025] [Internet]. 2025 [cited 2025 Mar 11]. Available from: <https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/dovidnik-vstupnikam-u-viyskovi-navchalni-zakladi-u-2025-roczy>.
3. Nebozhuk OR. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv viyskovykh koledzhiv serzhantskoho skladu [dissertation] [Improvement of physical training of cadets in military colleges of the NCO corps.]. Lviv; 2021. 208 p.
4. Romanchuk S, Loiko O, Afonin V, Dobrovolskii V, Suspo V, Boiarchuk O, et al. Vplyv zasobiv boksu na fizychnu pidhotovlenist kursantiv viiskovoho koledzhu [Impact of boxing tools on cadets' physical preparedness]. Visnyk K-PNU im. I. Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2021;(19):43-8.
5. Loiko D, Lohinov I, Lishchynskiy O. Boks yak skladova sportyvno-masovoi roboty kursantiv. InterConf. 2021;(89). [Boxing as part of cadets' mass sports work.]
6. Loiko O. Boks u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv [Boxing in the system of cadets' physical training]. InterConf. 2021;(94).
7. Loiko O, Bukreev V. Vprovadzhennia boksu v navchalnyi protses kursantiv [Implementation of boxing into the cadets' educational process]. InterConf. 2023;(157):404-14.
8. Konokh A, Vorontsov A. Priorytety vdoskonalennia zhinochoho boksu [Priorities for improving women's boxing]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019;(3):11-8.
9. Yurchenko I. Boks u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Boxing in the physical education of student youth]. Molodyi vchenyi. 2018;2(54):466-9.
10. Kalabskyi AV, Romanchuk SV. Subiektivna dumka shchodo vprovadzhennia boksu u viyskovykh koledzhakh [Subjective opinion on boxing implementation in military colleges]. Naukovyi chasopys UDU im. M. Drahomanova. 2025;(4):42-8.
11. Molochko A, Vysochina N. Istorychni aspekty zhinochoho boksu [Historical aspects of women's boxing]. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2021;2(6):143-59.
12. Rybachok RO, Protsenko AA, Sukhanova HP. Fitness boxing u suchasni fitnes-systemi [Fitness boxing in modern fitness systems]. Naukovyi chasopys UDU im. M. Drahomanova. Serii 15. 2021;3(133):105-12.
13. Molochko AS. Aktualni problemy rozvytku zhinochoho boksu [Topical issues of women's boxing development]. Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. 2021;1(129):71-7.
14. Yurchenko IV. Boks u fizychnomu vykhovanni studentiv [Boxing in students' physical education]. Molodyi vchenyi. 2018;2(54):466-9.
15. Savchenko V, Dolbysheva N, Kakovkina O, Stalchenko V. Natsionalno-patriotychne vykhovannia bokseriv [National-patriotic education in boxers' training]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2023;(1):60-7.
16. Vostroknutov LD, Kryventsova IV, Ogar GO, Klymenchenko VG, Strel'nikova EY. Fizychna pidhotovka zasobamy boksu [Physical training by means of boxing]. 2022.
17. Bazyl'yevych NO, Yurchenko IV, Tonkonoh OS. Vplyv boksu na fizychnu pidhotovlenist starshoklasnykiv [Effect of boxing on high school students' fitness]. 2023.
18. Loiko O, Afonin V, Fishchuk I. Motyvatsiia zhink-kursantiv do zaniat boksom [Motivation of female cadets for boxing training]. InterConf+. 2023;30(143):527-34.
19. Loiko O, Khimenes Kh, Hulei K. Boks yak zasib formuvannia navychok bezpeky boiu [Boxing as a means of forming combat safety skills]. InterConf+. 2023;40(183):577–84. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>
20. Romanchuk S, Nebozhuk O, Oderov A, et al. Innovatsiini doslidzhennia fizychnoi pidhotovky u ZSU inozemnykh derzhav [Innovative research on physical training in foreign armed forces]. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2021;(23):46-51.
21. Avzalova D, Refel V. Fizychna pidhotovka i sport u viyskovykh zakladakh Ukrainy ta zarubizhnykh krain [Physical training and sports in military institutions of Ukraine and abroad]. Grail of Science. 2023;(29):365–72. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063>
22. Ministerstvo obrony Ukrainy. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky [The approval of the physical training instruction]; Nakaz №225 vid 05.08.2021.
23. Nazymok VV, Havrylova NM, Martynov YuO, et al. Fizychno vykhovannia. Boks [Physical education. Boxing]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho; 2021. 135 p.

24. Strutynskyi A, Piatnychuk D, Pytyn MYa, Semeriak Z. Pidhotovka sportovtsiv u boksi: ohliad [Training of athletes in boxing: theoretical review]. Olimpiiski ta paralimpiiski sport. 2024;(2):51-8.
25. Yarovyi MV, Vostroknutov LD, Tsybaliuk ZhO, Rudenko AV, Shutieiev VV. Vyttryvalist bokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Boxers' endurance development at the basic training stage]. Yedynoborstva. 2023;(3):133-44. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2023_3_13
26. Vorontsov AI. Strukturnyi pidkhid do trenuvannia v divochomu boksi [Structural approach to training in girls' boxing]. Riga: Baltija Publishing; 2021.
27. Ilnytskyi I, Okopnyi A, Palatnyi A. Zasoby boksu u fizychnomu vykhovanni litseiistiv [Use of boxing methods in physical education of military high school students]. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 2017;(4):10-18.

Цитування на цю статтю:

Калабський Андрій. Взаємозв'язок технічної підготовленості і результату у боксерських поєдинках курсантів військових закладів вищої освіти. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 51-58

Відомості про авторів

Андрій Калабський Володимирович - аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0009-0009-7931-1496>
e-mail andrejkalabskij1@gmail.com

УДК 612.821:159.942.5:796.035-055.2"35/45"
doi: 10.15330/fcult.44.58-64

Ольга Римар
Анастасія Залецька

ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК 35–45-ТИ РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМИ БАРРЕ

Резюме. Мета – здійснити обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років з використанням фітнес програми Барре. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні було використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження. **Отримані результати та висновки.** Авторська програма з використанням фітнес програми Барре поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, силових та кардіовправ, забезпечуючи комплексний вплив на організм. Програма структурована у два етапи: підготовчий та основний. Підготовчий етап спрямований на адаптацію організму до навантажень, формування базових навичок та стійкої мотивації до занять. Основний етап передбачав поглиблене опанування технік, розвиток фізичних якостей, профілактику вікових змін та корекцію психоемоційного стану. Заняття організовані блоково та включали вправи для верхньої, нижньої частини тіла та вправи на килимку. Інноваційною складовою була технологічна підтримка, що сприяла навчанню та мотивації учасниць.

Ключові слова: жінки 35–45 років, фізичний та психоемоційний стан, фітнес програма Барре

Abstract. The aim of the study is to substantiate the author's program for correcting the physical and psycho-emotional state of women aged 35–45 through the use of the Barre fitness program. This age group often experiences physiological and psychological changes associated with the transitional stage of life, including increased fatigue, stress, decreased muscle tone, flexibility, and overall well-being. Therefore, the development and implementation of a targeted fitness intervention that holistically addresses both physical and emotional needs is especially relevant. **Materials and Methods.** The research employed theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature to explore the effectiveness of physical wellness interventions using the Barre fitness methodology. Pedagogical observation was also utilized to assess the organizational and methodological features of fitness sessions specifically designed for women aged 35–45. **Results and Conclusions.** The proposed author's program integrates elements of ballet, Pilates, yoga, strength, and cardio exercises, thereby creating a multi-faceted impact on the participants' bodies and minds. The structure of the program includes two main stages: preparatory and main. The preparatory stage is focused on gradually adapting the body to physical activity, developing essential motor skills, and forming sustainable internal motivation to continue training. It plays a critical role in ensuring a smooth transition to more intensive exercises while fostering confidence and engagement. The main stage is dedicated to the deeper development of movement techniques, improvement of physical qualities such as endurance, strength, flexibility, and balance, as well as addressing age-related physical and emotional changes. This stage is oriented not only on physical enhancement but also on stress reduction, emotional stabilization, and mood improvement. The training sessions are organized in a block format, which ensures a logical and progressive sequence of exercises targeting specific muscle groups. Workouts include upper body, lower body, and mat-based core exercises. The innovation of the program lies in its technological support, which was used to provide educational materials, video demonstrations, motivation content, and individual feedback. This approach significantly increased participant engagement and contributed to the overall success of the program. The program demonstrated promising potential for improving both the physical condition and psycho-emotional well-being of women aged 35–45, confirming the relevance and effectiveness of integrating modern fitness technologies with a personalized, age-specific approach.

Keywords: women aged 35–45, physical and psycho-emotional state, Barre fitness program

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Один із ключових напрямів розвитку сучасної системи фізичної культури полягає у пошуку та впровадженні найбільш раціональних та ефективних методик навчання, оздоровлення і тренування. В умовах підвищених вимог до якості фізичної підготовки особливої актуальності набуває індивідуалізація педагогічного процесу, яка є запорукою досягнення стійких результатів у фізичному та психоемоційному розвитку особистості. За останнє десятиліття фізична підготовка стала об'єктом ґрунтовних наукових досліджень у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, що сприяло

формуванню концептуальних основ створення адаптивних програм з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та специфіки поставлених завдань [1,2,3]. Сучасні методики побудови оздоровчих програм базуються на міждисциплінарному підході, що передбачає інтеграцію напрацювань із фізіології, біомеханіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, фітнесу і реабілітації. Це дозволяє не лише оптимізувати фізичні навантаження, а й забезпечити високу ефективність оздоровчого процесу для різних груп населення, зокрема для жінок у віці 35–45 років [3].

Аналіз наукових джерел [2,4,5] вказує на необхідність врахування морфофункціональних, вікових та соціально-психологічних особливостей під час програмування рухової активності для жінок другого зрілого віку. Особливо важливими є індивідуальний підхід, мотиваційна складова, а також створення сприятливого соціального середовища. Відзначено, що мотивація до рухової активності є вирішальним фактором у формуванні сталого здорового способу життя. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених оздоровчій фізичній культурі, слід констатувати відсутність уніфікованої, науково обґрунтованої програми фізкультурно-оздоровчих занять Барре, адаптованої до потреб жінок віком 35–45 років. Сучасні практики часто характеризуються варіативністю, що зумовлена суб'єктивними чинниками: професійним досвідом інструктора, особистими уявленнями про ефективність вправ та різним рівнем зацікавленості в елементах фітнес-програми. Це, у свою чергу, ускладнює об'єктивну оцінку ефективності занять і знижує рівень адаптивності програм до конкретних вікових та фізіологічних потреб [6,7].

Таким чином, виникає об'єктивна потреба у створенні систематизованої, науково обґрунтованої фітнес програми Барре, що ґрунтувалася б на принципах фізіологічної доцільності, вікової адаптивності, системного підходу та технологічної підтримки. У результаті комплексного аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень та узагальнення практичного досвіду була сформована авторська програма, спрямована на корекцію фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років, що поєднує традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності та інноваційний підхід через використання технологічної асистентської підтримки.

Мета дослідження – здійснити обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років з використанням фітнес програми Барре.

Методи і організація дослідження. У ході реалізації дослідження було застосовано комплексний підхід, що включав: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури – для вивчення передумов підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням фітнес програми Барре з жінками 35–45-ти років; педагогічне спостереження – для створення уявлення про особливості сучасної організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням фітнес програми Барре з жінками 35–45-ти років.

Результати дослідження. Оздоровче тренування розглядається як багаторівневий і цілісний процес, у межах якого мета, зміст і організація зумовлюються не лише завданнями, що ставляться перед тренувальним процесом, а й фізіологічними механізмами адаптації організму до фізичних навантажень. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема її вплив на здоров'я, фізичний розвиток і психоемоційний стан осіб різного віку.

Науковий аналіз підтверджує доцільність розроблення програм рухової активності для жінок віком 35–45 років на основі сучасних підходів до оздоровчої фізичної культури, спортивного тренування та теорії фізичного виховання. Саме у цій віковій категорії відзначається підвищена потреба в підтриманні фізичного та емоційного благополуччя, попередженні вікових змін і зниженні рівня тривожності. Комплексний підхід при створенні оздоровчих програм дозволяє підвищити їхню

ефективність, що виявляється у позитивній динаміці показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та психоемоційної рівноваги.

Нами була розроблена авторська програма оздоровчого тренування, побудована на основі фітнес програми Барре. Програма спрямована на комплексну корекцію фізичного та психоемоційного стану жінок віком 35–45 років та реалізується з урахуванням принципів поступовості, доступності, наочності, активності й оздоровчої спрямованості.

Фітнес програма Барре інтегрує елементи балету, пілатесу, йоги, силових і кардіовправ, що забезпечує гармонійний вплив на організм. Програма мала чітку структуру і поділялася на два етапи: *підготовчий* (16 тижнів, 48 занять) та *основний* (36 тижнів, 108 занять), загалом 52 тижні.

Заняття структуровані за блоковим принципом і включали вправи для верхньої частини тіла (Upper body), нижньої частини тіла (Lower body) та вправи на килимку (Mat exercises).

Завдання підготовчого етапу: адаптація організму жінок 35–45-ти років до навантажень; розвиток фізичних якостей; ознайомлення з основними поняттями фітнес програми Барре; оволодіння технікою базових вправ, рухів, позицій; оволодіння навичками самоконтролю та самострахування; формування потреби та стійкого усвідомленого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання установки на ведення здорового способу життя. Відповідно до завдань підготовчого етапу зміст заняття включав такі основні компоненти: *балетні вправи (30%)* – значна увага приділялася базовим позиціям ніг і рук, простим комбінаціям, а також вивченню технічних елементів, що виконувалися під музичний супровід; *кардіовправи (10%)* інтегрувалися у вигляді нескладних аеробних комбінацій у зоні помірної потужності (50-60% max ЧСС); *силові вправи (30%)* виключно динамічного характеру з використанням ваги власного тіла; *вправи пілатесу (15%)* використовувались як засіб корекції постави, стабілізації центру тіла, формування контролю дихання та активація глибокої мускулатури.; *вправи з йоги (10%)* використовувались для підготовки тіла до навантаження (мобілізація суглобів), а також розслаблення, зменшення напруги, розвиток тілесної свідомості.

Підготовчий етап програми Барре мав навчальну спрямованість і передбачав опанування базових рухових дій, техніки виконання вправ та основних позицій. Пріоритет надавався точності рухів, що забезпечував якісне засвоєння матеріалу. Регуляція фізичного навантаження відбувалася відповідно до принципу поступовості – з поступовим збільшенням тривалості та складності, що сприяло адаптації функціональних систем організму. Варіативність змісту зумовлена необхідністю як розвитку фізичних якостей, так і детального засвоєння технічних елементів. Психологічна адаптація забезпечувалася створенням комфортного навчального середовища, що формувало позитивне ставлення до занять і внутрішню мотивацію. Комбінація елементів йоги та пілатесу сприяє адаптації м'язово-суглобового апарату, а помірне включення кардіо-навантажень запобігає перевтомі.

Завданнями основного етапу було: підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвиток фізичних якостей, нормалізація маси тіла, профілактика вікових змін опорно-рухового апарату, удосконалення техніки вправ, рухів, позицій Барре, а також зниження рівня стресу й тривожності жінок 35–45-ти років за допомогою використання Барре.

Відповідно до завдань основного етапу зміст заняття включав такі основні компоненти: *балетні вправи (30%)* – акцент здійснювався на ускладненні комбінацій рухів, відпрацюванні техніки виконання складних елементів у різних положеннях тіла, розвитку витривалості, координаційних здібностей і технічної точності елементів, що виконуються під музичний супровід; *кардіовправи (15%)* *силові вправи (35%)* застосовувалися вправи як динамічного, так і статичного характеру з використанням

додаткового опору (гантелі, еластичні стрічки); *вправи пілатесу (10%)* використовувалися ускладнені варіанти вправ для глибшої активації м'язів-стабілізаторів, удосконалення рухового контролю та профілактики травм; *вправи з йоги (10%)* спрямовувалися на виконання складніших асан, розвиток балансу, гнучкості, а також удосконалення дихальних технік із медитативними елементами для підвищення рівня стресостійкості. У процесі виконання вправ Барре, в основній частині заняття, використовувалося поєднання різних музичних темпів: повільного (40–60 музичних акцентів на хвилину), середнього (90–120 музичних акцентів на хвилину) та, переважно в основному періоді, швидкого (130–160 музичних акцентів на хвилину). Музичний супровід занять формувався із використанням композицій у стилях техно та дип-хаус, що забезпечувало ритмічну та емоційну підтримку рухової активності.

Основний етап тренувань спрямований на поглиблення рухових навичок та ускладнення технічних елементів фітнес програми Барре. Акцент робився на вдосконаленні техніки в умовах зростаючого навантаження, що дозволяло поєднувати якість виконання з розвитком фізичних якостей. Регуляція навантаження здійснювалась за принципом прогресії через ускладнення координаційних завдань, збільшення тривалості вправ та залучення помірної і великої зони потужності, що сприяло покращенню функціональної спроможності організму. Варіативність змісту забезпечувала освоєння розширеного арсеналу рухів Барре та розвиток фізичних якостей у взаємозв'язку. Психологічна адаптація реалізовувалась шляхом підтримки мотивації, формування відчуття самоефективності та використання музичного супроводу для емоційної регуляції. Основний період програми характеризувався посиленням силового компонента та розширенням кардіонавантажень, при збереженні балетної основи фітнес програми Барре. Скорочення частки вправ йоги та пілатесу було зумовлене необхідністю підвищення функціональної спроможності організму.

Інноваційною складовою програми була технологічна асистентська підтримка, яка включала в себе комунікаційну та психологічну функції. Вона дозволяла учасникам отримувати відеоінструкції, методичні поради, обмінюватись досвідом, підтримувати регулярність занять та візуалізувати прогрес. Запровадження асистентської підтримки у тренувальний процес створював додаткову мотивацію, посилював емоційну стійкість та сприяв формуванню звичок до систематичних занять фізичною культурою жінок 35–45-ти років.

Дискусія. Сучасна фітнес-індустрія перебуває у стані активного розвитку, що зумовлено зростаючим запитом на ефективні програми для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я різних соціально-вікових груп. Особливу увагу дослідники [1,3] звертають на необхідність розробки спеціалізованих програм, орієнтованих на жінок середнього віку, які часто стикаються з фізіологічними та психологічними змінами, що потребують цілеспрямованої корекції.

У науковій літературі [2,7,9] підкреслюється ефективність багатокomпонентних фітнес-програм, що поєднують кардіо-вправи, силові вправи, стретчинг та релаксаційні елементи. Такий підхід дозволяє гармонізувати фізичний розвиток, нормалізувати психоемоційний стан та підвищити якість життя жінок. Відповідно до цієї концепції була створена авторська програма, що базується на фітнес-програмі Барре – сучасному тренувальному підході, який інтегрує балетну техніку, йогу, пілатес, силові та кардіо-вправи.

Результати досліджень [2,6,8] свідчать, що систематичні заняття здатні позитивно впливати на показники м'язового тону, гнучкості, рівноваги, а також знижувати рівень стресу, тривожності та психоемоційного виснаження. Саме ці розробки були враховані при побудові програми, спрямованої на жінок 35–45-ти років, які найчастіше демонструють низький рівень рухової активності, емоційне перевантаження та зниження мотивації до занять фізичною культурою.

Авторська програма передбачає двоетапну структуру: підготовчий етап та

основний етап, що відповідає принципам поступовості, доступності й прогресивного навантаження, рекомендованим сучасними фахівцями у сфері фізичного виховання [7,8]. У програмі значну увагу приділено психоемоційній складовій, що реалізується за рахунок включення дихальних практик, медитативних технік, музичного супроводу та використання принципів тілесної свідомості. Крім того, впроваджена технологічна асистентська підтримка – ще один інноваційний аспект програми, що відповідає тенденціям цифровізації фітнесу [6].

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень та практичного досвіду було розроблено авторську оздоровчу програму для жінок 35–45-ти років на основі фітнес програми Барре. Програма поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, силових та кардіовправ, що забезпечує комплексний вплив на організм та сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню морфофункціональних показників та психоемоційного стану. Програма структурована на два етапи: підготовчий, спрямований на адаптацію організму до фізичних навантажень, та основний, що передбачає вдосконалення рухових навичок та підвищення функціональної спроможності організму. Застосування технологічної підтримки через закритий Telegram-канал дозволяв учасницям отримувати методичні поради, відеоінструкції та підтримувати регулярність тренувань. Таким чином, розроблена програма є ефективним засобом корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35-45 років.

Список використаних джерел

1. Голубева М. Обґрунтування доцільності розробки реабілітаційної програми з використанням вправ йоги та пілатесу для жінок другого зрілого віку в період менопаузи [Інтернет]. 2010 [цит. 2012 листоп. 21]. Доступно: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm
2. Ляхова І, Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;2(30):51-4.
3. Опришко Н.О. Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника»; 2012. 19 с.
4. Беляк ЮІ. Технологія проведення занять з аеробіки: метод. посіб. Івано-Франківськ: Імста; 2005. 34 с. Репозитарій ЛДУФК ім. І.Боберського
5. Круцевич Т.Ю., ред. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч. для студ. Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 2. 368 с.
6. Тітова ГВ. Підвищення функціональних можливостей жінок 1–2 зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Миколаїв: Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили; 2019. 215 с.
7. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК; 2010. 240 с.
8. Булатова ММ, Литвин ОТ. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;(1):3-9.
9. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(3):109-14.
10. Сосіна ВЮ, Наконечна А. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок. Молода спортивна наука України. 2010;14(2):239-43.

References

1. Holubeva M. Obgruntuvannia dotsilnosti rozrobky reabilitatsiinoi prohramy z vykorystanniam vprav yo-hy ta pilatesu dlia zhinok druhozho zriloho viku v period menopauzy [Justification for the development of a rehabilitation program using yoga and Pilates exercises for women of the second mature age during menopause]. 2010. Available http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm [Accessed 2012 Nov 21].
2. Liakhova I, Verkhovska M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii v systemi fitnes-industrii [Modern physical culture and health technologies in the fitness industry system]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2015; 2(30):51-4.
3. Opryshko NO. Prohramuvannia ozdorovchykh zaniat dlia zhinok 36–55 rokiv z urakhuvanniam yikh rivnia rukhovoi funktsii [Programming of health classes for women aged 36–55 considering their motor function level]. Extended abstract of candidate's thesis. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi nats. un-t im. V. Stefanyka, 2012. 19 p.

4. Beliak YI. Tekhnolohiia provedennia zaniat z aerobiky [Technology of conducting aerobics classes]. Ivano-Frankivsk: Imsta; 2005. 34 p. Available from: Repository of Lviv State University of Physical Culture named after I. Boberskyi
5. Krutsevych TYu, ed. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education. General foundations]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 2008; (2). 368 p.
6. Titova HV. Pidvyshchennia funktsionalnykh mozhlyvostei zhinok 1–2 zriloho viku z vykorystanniam innovatsiinykh zasobiv sylovoho fitnesu [Improving functional abilities of women of the 1st–2nd mature age using innovative strength fitness tools]. Candidate's thesis. Mykolaiv: Chornomorskyi nats. un-t im. Petra Mohyly; 2019. 215 p.
7. Prystupa YeN, Zhdanova OM, Lynets MM. Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]. Textbook for students of higher education institutions of physical education and sports. Lviv: LDUFK. 2010; 240 p.
8. Bulatova MM, Lytvyn OT. Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy [Health and physical fitness of the Ukrainian population]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2004; (1):3-9.
9. Nakonechna A. Udoskonalennia fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku z vykorystanniam individualnykh prohram zaniat pilatesom riznoho tsilovoho spriamuvannia [Improvement of physical condition of mature-aged women using individual Pilates programs of different purposes]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017;(3):109-14.
10. Sosina VYu, Nakonechna A. Osoblyvosti rozrobky individualnykh prohram u fitnes-trenuvanni zhinok [Features of developing individual programs in women's fitness training]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2010;14(2):239-43.

Цитування на цю статтю:

Римар ОВ, Залецька АМ. Обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45 років з використанням фітнес програми Барре. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 59-64.

Відомості про авторів

Римар Ольга Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

e-mail: okorpiy@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>

Залецька Анастасія Миколаївна - викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0008-2809-3313>

e-mail anast.zaletska@gmail.com

ЦИФРОВІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Резюме. Мета – дослідити наукові публікації українських та закордонних учених щодо впливу цифрових застосунків на якість проведення уроку фізичної культури, моніторингу рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів закладів загальної середньої освіти. **Матеріал і методи дослідження.** Використано методи аналізу й узагальнення літературних джерел. **Отримані результати та висновки.** Встановлено, що вітчизняні й зарубіжні науковці активно досліджують потенціал цифрових застосунків у фізичному вихованні. Вони відзначають їх позитивний вплив на мотивацію до занять, можливості моніторингу фізичного стану, інклюзивність, персоналізацію та формування цифрової грамотності. Разом із тим виокремлено актуальні проблеми й виклики, що потребують вирішення. Цифрові інструменти розглядаються як ефективний засіб інноваційного оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання. Доцільно продовжити дослідження щодо моделей цифрового навчання та підготовки вчителів до їх впровадження.

Ключові слова: урок, фізична культура, цифрові застосунки

Summary. Purpose – To explore scientific publications by Ukrainian and foreign researchers regarding the impact of digital applications on the quality of physical education lessons, the monitoring of physical activity, and the physical fitness of students in general secondary education institutions. **Materials and Methods** – The study employs analysis and synthesis of literary sources – scientific papers, summarizes research findings, and identifies trends in the use of digital applications in school physical education. **Results.** The analysis and synthesis of literary sources revealed that both Ukrainian and international scholarly discourse devote considerable attention to the use of digital applications to enhance physical education. Researchers note an increased interest from teachers and students in using digital applications in physical education. It has been found that scientific studies confirm the effectiveness of digital applications in positively influencing motivation for physical activity, expanding opportunities for monitoring students' physical condition, promoting inclusivity and personalization of the educational process, and fostering digital literacy among participants in the educational process. Moreover, scientific works highlight existing problems and challenges in using digital applications, which require urgent resolution. **Conclusions.** Thus, digital applications have proven to be an effective tool for improving school physical education by contributing to the innovative renewal of the content, forms, and methods of the educational process. Moving forward, it is advisable to focus on the scientific substantiation of digital learning models in physical education, teacher training in the use of ICT, and the development of national educational platforms adapted to the needs of modern schools.

Keywords: lesson, physical education, digital applications

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У сучасних умовах цифровізації освіти особливої значущості набуває пошук ефективних шляхів модернізації навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання. Традиційні форми проведення уроків фізичної культури вже не повною мірою відповідають потребам сучасного покоління учнів, яке зростає в середовищі цифрових технологій та віртуальної взаємодії. Це зумовлює необхідність перегляду педагогічних підходів та впровадження інноваційних засобів, здатних підвищити мотивацію, залученість і результативність учнів.

Цифрові застосунки – мобільні додатки, онлайн-платформи, фітнес-трекери, відеоінструкції, ігрові технології тощо – відкривають нові можливості для індивідуалізації фізичного навантаження, візуалізації рухових дій, збирання даних щодо фізичної активності та оперативного зворотного зв'язку. Їхнє використання сприяє не лише підвищенню ефективності уроків, а й формуванню в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку цифрової та фізичної компетентності.

Водночас в Україні питання системного впровадження цифрових інструментів у фізичне виховання школярів ще недостатньо опрацьоване в науково-практичному аспекті. Тому дослідження ефективності та доцільності використання цифрових застосунків як інноваційного засобу у процесі фізичного виховання є актуальним,

своєчасним і має важливе значення для оновлення методичної бази сучасного уроку фізичної культури.

Останні наукові дослідження українських науковців свідчать про зростаючу роль цифрових застосунків у фізичному вихованні, їхній позитивний вплив на мотивацію учнів, індивідуалізацію навчання та ефективність проведення уроків фізичної культури. Так, С. Єрмаков [1], акцентує увагу на важливості використання інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті; О. Ковальчук [2] та О. Мостецька, Г. Лаврін [3] доводять ефективність застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання, а також позитивне значення цифрових ресурсів у фізичному вихованні школярів. У науковій праці О. Несен [4] проаналізовано особливості використання ігор та цифрових застосунків під час дистанційного навчання для підвищення рухової активності учнів. У працях Д. Петрик та В. Пліско [5] наголошують на важливості цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «online» та «offline» тренувань; а Т. Скирда [6] доводить ще й важливість використання цифрових інструментів у процесі прикладної фізичної підготовки. У публікаціях Н. Сороколіт [7,8] та співавторів [9] розкрито шляхи впровадження математичної й інформаційно-комунікативної компетентностей у фізичне виховання школярів. Акцент зроблено на методичних прийомах формування цифрової та комунікативної грамотності учнів у процесі уроків фізичної культури. Окрему увагу приділено використанню комп'ютерних програм як засобу моніторингу фізичного стану школярів, що сприяє підвищенню ефективності оцінювання фізичної підготовленості та оптимізації освітнього процесу [9,10,11]. Окрім цього, А. Чепелюк, В. Євтушенко, О. Івахно [12] розглядали застосування цифрових технологій, таких як портативні пристрої, мобільні додатки та віртуальна реальність для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти та запропонували модель цифрового моніторингу, що передбачає автоматизований збір даних, аналітику та зворотний зв'язок між здобувачами та педагогічними працівниками. Розкрито переваги таких платформ у контексті фізичного виховання.

Значна увага до питань цифровізації висвітлена й наукових дослідженнях закордонних учених. У низці сучасних досліджень розглядається потенціал цифрових технологій для підвищення ефективності фізичного виховання [13]. Зокрема, проаналізовано використання цифрових медіа для просування здорового способу життя [13], технологій, що сприяють залученості та навчанню протягом усього життя [14], а також мобільних застосунків для мотивації до рухової активності [15,16], що підтверджує актуальність даної проблематики.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК ім. Івана Боберського, протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

Мета дослідження – дослідити наукові публікації українських та закордонних учених щодо впливу цифрових застосунків на якість проведення уроку фізичної культури, моніторингу рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Методи й організація дослідження. В роботі використано аналіз та узагальнення літературних джерел. За допомогою цього методу наукового дослідження узагальнено результати досліджень та виокремлено тенденції щодо застосування цифрових застосунків у фізичному вихованні школярів.

Результати і дискусія. Аналіз та узагальнення літературних джерел [2,5,9,14,15] з проблематики наукових досліджень щодо застосування цифрових застосунків у фізичному вихованні школярів дозволив виявити такі ключові тенденції:

1. Зростання наукового інтересу до цифрових технологій у фізичному вихованні [1,6,7,8,9]. Упродовж останніх років спостерігається значне зростання кількості досліджень, присвячених впровадженню цифрових застосунків в освітній процес загалом та у фізичну культуру, зокрема. Це обумовлено як загальною цифровізацією освіти, так і необхідністю адаптації до умов дистанційного або змішаного навчання. Одна з перших українських праць, яка стосується використання цифрових інструментів у фізичному вихованні – це наукова праця С. Єрмакова [1], в якій системно окреслює перспективи та виклики цифровізації фізкультурної освіти. В наших наукових дослідженнях [9,14,15] проаналізовано умови та виклики фізичного виховання у дистанційному форматі, що стимулювало зростання інтересу до цифрових рішень у галузі. Т. Скирда [6] акцентує увагу на актуальності цифровізації фізичної підготовки в умовах сучасної освітньої політики. Також значний науковий інтерес виявлено в наукових працях закордонних учених [11,12,13,16]. У цих роботах досліджено зростання академічного інтересу до цифрових медіа в галузі фізичного виховання; окреслено тенденції інтеграції цифрових інструментів у фізичну культуру; проаналізовано еволюцію інтересу до цифрових рішень у фізичному вихованні, вказуючи на потребу в подальших емпіричних дослідженнях.

2. Позитивний вплив цифрових застосунків на мотивацію школярів. Більшість досліджень [2,3,9,14,15] підтверджують, що використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, інтерактивних платформ та відеоматеріалів підвищують зацікавленість учнів у фізичних вправах та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

3. Розширення можливостей для моніторингу фізичного стану учнів. В наукових працях [2,3,4,9,12] акцентовано увагу на використанні цифрових інструментів (зокрема фітнес-додатки, смарт-годинники, електронні щоденники активності) з метою визначення об'єктивного оцінювання фізичного стану школярів, аналізу динаміки змін та індивідуалізації фізичного навантаження.

4. Інклюзивність і персоналізація навчального процесу. Встановлено, що завдяки цифровим застосункам стало можливим створення умов для участі в уроках фізичної культури учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, включно з дітьми з особливими освітніми потребами [2,9,14].

5. Формування цифрової грамотності. В наукових працях [5,9,13,16] учені акцентують увагу, що в процесі використання цифрових застосунків учні не лише розвивають фізичні якості, а й формують важливі цифрові навички, що відповідають вимогам сучасної освіти.

6. Виклики і проблеми. Попри переваги використання цифрових застосунків як інноваційного засобу у фізичному вихованні, дослідники також акцентують увагу на певних труднощах: недостатній рівень цифрової компетентності вчителів фізичної культури, обмежене технічне забезпечення закладів освіти, необхідність педагогічної адаптації програм та підходів до цифрового формату [2,3,13,16].

Висновки. Загалом, в наукових дослідженнях зазначено, що цифрові застосунки виявилися ефективним новітнім засобом для удосконалення фізичного виховання школярів, що сприяє інноваційному оновленню змісту, форм та методів освітнього процесу. У подальшому доцільно зосередитися на науковому обґрунтуванні моделей цифрового навчання у фізичному вихованні, підготовці педагогів до використання ІКТ та створенні національних освітніх платформ, адаптованих до потреб сучасної школи.

Подальший пошук у цьому напрямі. Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення ставлення учасників освітнього процесу – учителів фізичної

культури, учнів та їхніх батьків щодо потреби застосування цифрових застосунків у фізичному вихованні учнів.

Список використаних джерел

1. Єрмаков СС. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;(1):47–51.
2. Ковальчук О. Значення цифрових ресурсів у фізичному вихованні школярів. Матеріали конференції МЦНД. 2023;(2):93–8.
3. Мостецька ОІ, Лаврін ГЗ. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022:142–5.
4. Несен ОО. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2021;(20):94–100. Доступно: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/7d577fb0-061e-470c-a2af-2de28c9f70c7>
5. Петрик Д, Пліско В. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «online» та «offline». Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. 2022;(52):137–44. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7330736>
6. Скирда Т. Впровадження цифрових технологій військово-патріотичного виховання учнівської молоді у процесі прикладної фізичної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(3K(188)):276–9. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).64](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).64)
7. Сороколіт НС. Шляхи впровадження математичної та інформаційно-комунікативної компетентностей у фізичне виховання школярів. Інноваційна педагогіка. 2022;44(3):54–7. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.11>
8. Сороколіт НС. Методичні прийоми формування інформаційно-комунікативної компетентності учнів у процесі фізичного виховання. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ергометрії: збірник тез III Міжнародного науково-спортивного конгресу. 2022; с.36–8.
9. Сороколіт НС, Рymar О, Кудрявець Д. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024;(42):78–84. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.42.78-84>
10. Sorokolit N, Rymar O, Bodnar I, Khanikiants O, Solovey A. Multimedia technologies as tools for fostering digital literacy in education. Environment. Technologies. Resources. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. 2024;2:493–8. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2024vol2.8077>
11. Sorokolit N, Moskalenko N, Rymar O, Matviiv V, Pasichnyk V, Solovey A, Mandiuk A, Malanchuk H. Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. Society. Integration. Education. 2024;1:528–37. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2024vol1.7875>
12. Чепелюк АВ, Євтушенко ВВ, Івахно ОВ. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. Педагогічна академія. 2023;3(20). Доступно: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/710>
13. Knoke C, Woll A, Wagner I. Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature review. Ger J Exerc Sport Res. 2024;(54):276–90. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00932-4>
14. Martín-Rodríguez A, Madrigal-Cerezo R. Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. Educ. Sci. 2025; 15: 409. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
15. Gil-Espinoso FJ, Nielsen-Rodríguez A, Romance R, Burgueño R. Smartphone applications for physical activity promotion from physical education. Educ Inf Technol (Dordr). 2022;27(8):11759–79. DOI:10.1007/s10639-022-11108-2.
16. Zhang L, Liu G. Digital transformation in physical education: the application of intelligent technology in enhancing the effectiveness of sports teaching. J Educ Sci. 2023;13(4):89–97.

References

1. Yermakov SS. Informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti [Information Technologies in Physical Education and Sports]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013;(1):47–51. Ukrainian.
2. Kovalchuk O. Znachennia tsyfrovyykh resursiv u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [The Importance of Digital Resources in Physical Education of Schoolchildren]. Materialy konferentsii MTsND. 2023;(2):93–8. Ukrainian.
3. Mostetska OI, Lavrin HZ. Zastosuvannia suchasnykh hadzhetiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The Use of Modern Gadgets in the Process of Physical Education]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoi osvity. 2022; p.142–5. Ukrainian.
4. Nesen OO. Tsyfrovi platformy ta zastosunky dlia aktyvizatsii rukhovoї diialnosti uchniv na dystantsiinykh urokakh [Digital Platforms and Applications for Enhancing Students' Physical Activity during Online Lessons]. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy. 2021;(20):94–100. Available from: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/7d577fb0-061e-470c-a2af-2de28c9f70c7>. Ukrainian.

5. Petryk D, Plisko V. Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii pid chas zaniat zi spetsialno-fizychnoi pidhotovky v umovakh "online" ta "offline" [The Use of Digital Technologies in Special Physical Training Sessions under Online and Offline Conditions]. *Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu*. 2022;(52):137–44. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7330736>. Ukrainian.
6. Skyrda T. Vprovadzhennia tsyfrovyykh tekhnolohii viiskovo-patriotychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky [Implementation of Digital Technologies for Military-Patriotic Education of Student Youth in the Process of Applied Physical Training]. *Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15*. 2025;(3K(188)):276–9. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).64](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).64). Ukrainian.
7. Sorokolit NS. Shliakhy vprovadzhennia matematychnoi ta informatsiino-komunikatyvnoi kompetentnosti u fizychni vykhovannia shkolariv [Ways of Integrating Mathematical and Information-Communication Competencies into Physical Education of Schoolchildren]. *Innovatsiina pedahohika*. 2022;44(3):54–7. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.11>. Ukrainian.
8. Sorokolit NS. Metodichni pryomy formuvannia informatsiino-komunikatyvnoi kompetentnosti uchniv u protsesi fizychno vykhovannia [Methodical Techniques for Developing Students' Information and Communication Competence in the Process of Physical Education]. *Aktualni pytannia fizychnoi kultury, sportu ta erhometrii: zbirnyk tez III Mizhnarodnoho naukovo-sportyvnoho konhresu*. 2022; p.36–8. Ukrainian.
9. Sorokolit NS, Rymar O, Kudriavets D. Komp'uterni prohramy yak zasib monitorynhu fizychno stanu shkolariv [Computer Programs as a Tool for Monitoring the Physical Condition of Schoolchildren]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura*. 2024;(42):78–84. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.42.78-84>. Ukrainian.
10. Sorokolit N, Rymar O, Bodnar I, Khanikiants O, Solovey A. Multimedia technologies as tools for fostering digital literacy in education. *Environment. Technologies. Resources. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*. 2024;2:493–8. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2024vol2.8077>
11. Sorokolit N, Moskalenko N, Rymar O, Matviiv V, Pasichnyk V, Solovey A, Mandiuk A, Malanchuk H. Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. *Society. Integration. Education*. 2024;1:528–37. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2024vol1.7875>.
12. Chepeliuk AV, Yevtushenko VV, Ivakhno OV. Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii dlia monitorynhu ta pidtrymannia fizychnoi aktyvnosti zdobuvachiv osvity [Using Digital Technologies to Monitor and Support Physical Activity of Students]. *Pedahohichna Akademiia*. 2023;3(20). Available from: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/710>. Ukrainian.
13. Knoke C, Woll A, Wagner I. Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature review. *Ger J Exerc Sport Res*. 2024;(54):276–90. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00932-4>.
14. Martín-Rodríguez A, Madrigal-Cerezo R. Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Educ. Sci*. 2025; 15: 409. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>.
15. Gil-Espinoza FJ, Nielsen-Rodríguez A, Romance R, Burgueño R. Smartphone applications for physical activity promotion from physical education. *Educ Inf Technol (Dordr)*. 2022;27(8):11759–79. DOI:10.1007/s10639-022-11108-2.
16. Zhang L, Liu G. Digital transformation in physical education: the application of intelligent technology in enhancing the effectiveness of sports teaching. *J Educ Sci*. 2023;13(4):89–97.

Цитування на цю статтю:

Сороколіт НС., Ткачук ВО., Маланчук ГГ. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 64-68.

Відомості про авторів

Сороколіт Наталія Стефанівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
sorokolit21@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

Ткачук Василь Олегович – аспірант I року навчання, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

tkachukvasyl1998@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-5194-6687>

Маланчук Галина Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

malagala@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8173-2590>

УДК 797.25:159.943.7:007-053.5
doi: 10.15330/fcult.44.69-74

Ольга Римар, Андрій Мандюк,
Мар'ян Островський, Олег Сидорко,
Уляна Шевців

ІГРИ НА ВОДІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Резюме. Метою дослідження було підвищення рівня розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку за допомогою авторської програми із застосуванням ігор на воді. **Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, соціометричні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Отримані результати** свідчать про позитивний вплив ігор на воді на формування комунікативних навичок учнів ЕГ. У досліджуваній вибірці було зафіксовано позитивну динаміку основних показників: зокрема, спостерігалось зростання рівня сприятливих взаємин, підвищення індексу гармонійності взаємодії, а також зниження значень індексу ізоляції. **Висновки:** отримані дані вказують на ефективність запропонованої програми, що сприяє розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: комунікативні навички, ігри на воді, фізичне виховання, соціометрія, згуртованість колективу, соціальна ізоляція, педагогічний експеримент

Summary. The aim of the study was to enhance the development of communicative skills among middle school children through a specially designed program incorporating water games. **Materials and methods** of research – analysis of literary sources, sociometric methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The obtained **results** indicate a positive impact of water games on the formation of communicative skills in students from the EG. In particular, there was a significant increase in the high LFR from $25\pm 0.86\%$ to $45\pm 0.62\%$, while the medium LFR slightly decreased from $40\pm 0.91\%$ to $35\pm 0.32\%$, and the low LFR decreased markedly from $35\pm 0.46\%$ to $20\pm 0.54\%$. Additionally, the GCI improved from 0.38 ± 0.03 units to 0.62 ± 0.06 units, indicating a transition from medium to high cohesion levels. The isolation index significantly decreased from 0.32 ± 0.03 units to 0.18 ± 0.01 units, reflecting a reduction in social isolation among the participants. In contrast, no statistically significant changes were observed in the CG, which continued to follow traditional physical education practices. The lack of progress in the CG highlights the effectiveness of the proposed water game program in promoting communicative cohesion and reducing social isolation within school groups. The positive dynamics observed in the EG demonstrate that structured and cooperative water-based activities not only foster physical development but also enhance social interaction and collaborative skills among middle school students. **Conclusions.** These findings confirm that integrating water games into the physical education curriculum can be an effective strategy for improving the social cohesion of school collectives, especially among students prone to isolation or low social engagement. The results also underline the importance of employing interactive and teamwork-based activities to create an inclusive and supportive educational environment. The proposed program, which combines physical activity with structured communication tasks, demonstrated significant benefits for the social integration of middle school students.

Keywords: communicative skills, water games, physical education, sociometry, group cohesion, social isolation, pedagogical experiment

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання школярів середнього шкільного віку вимагають пошуку нових підходів до підвищення рівня рухової активності та формування комунікативних навичок учнів [1,2,3]. Зростаюча потреба у вдосконаленні соціальної взаємодії в освітньому процесі обумовлює актуальність застосування інноваційних методів фізичного виховання, що поєднують фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти розвитку учнів [4]. Одним із перспективних напрямів є використання ігор на воді, які не лише забезпечують ефективний фізичний розвиток, але й створюють умови для вдосконалення комунікативних здібностей та соціальних компетентностей школярів [5]. Водне середовище створює унікальні умови для одночасного удосконалення координації, витривалості, спритності та розвитку навичок співпраці, командної взаємодії та комунікації. Участь у спортивних, рухливих, інтерактивних та комунікативно-релаксаційних іграх на воді сприяє формуванню у школярів здатності до спільного планування, прийняття рішень та узгоджених дій у команді, що є

важливим компонентом соціалізації та розвитку особистості [6,7]. Зважаючи на актуальність комплексного підходу до фізичного виховання, розробка авторської програми із застосуванням ігор на воді для учнів середнього шкільного віку, спрямованої на розвиток комунікативних навичок, є важливим науковим і практичним завданням.

Метою дослідження було підвищення рівня розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку за допомогою авторської програми із застосуванням ігор на воді.

Методи й організація дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2023–2024 років. Досліджено показники комунікативних навичок дітей 10–11-ти років (учнів середнього шкільного віку), зокрема рівень сприятливих взаємин, згуртованість групи, структуру соціальних зв'язків у колективі та експериментально перевірено ефективність застосування ігор у воді у фізичному вихованні. Контингент досліджуваних складала 23 учні (11 дівчат та 12 хлопців) контрольної (КГ) та 24 учні (12 дівчат та 12 хлопців) експериментальної груп (ЕГ). Педагогічний експеримент проводився з учнями середнього шкільного віку (5 клас), які за станом здоров'я були віднесені до основного навчального відділення. Школярі ЕГ займались за запропонованою програмою 3 рази на тиждень по 45 хвилин відповідно розкладу навчальних занять. Школярі КГ займались за традиційною програмою з фізичного виховання. Уроки фізичної культури проводив відповідно підготовлений вчитель, що мав фахову підготовку. Збір і обробка даних здійснювалися відповідно до Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації, яка регламентує етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людей. Усі учасники були поінформовані про процедуру вимірювань, батьки дітей надали письмову згоду на обробку даних та дозвіл на використання показників їхніх дітей у подальших наукових дослідженнях.

Для вирішення мети використано такі *методи дослідження*:

- аналіз літературних джерел застосовувався для вивчення передумов підвищення ефективності уроків фізичної культури із застосуванням ігор у воді у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку та аналізу теоретичних засад розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку;
- соціометричні методи (соціометрична методика Дж. Морено), який передбачав вивчення таких аспектів комунікативної взаємодії, як рівень сприятливих взаємин, згуртованість групи, структуру соціальних зв'язків у колективі [8]. Соціометричне дослідження проводилось у формі стандартизованого опитування. Учасникам пропонувалося дати відповіді на низку запитань, що стосувалися вибору партнерів для спільної діяльності, визначення особистих симпатій та антипатій у рамках колективу. Зібрані відповіді фіксувались у соціоматриці (структурованій таблиці), що відображала кількість та спрямованість виборів кожного учасника дослідження. На основі соціоматриці формувалась соціограма (графічне зображення) соціально-психологічної структури групи у вигляді мережі зв'язків між учасниками. Соціограма дозволяла візуалізувати комунікативні зв'язки, визначити ядро групи, периферійних учасників, ізольованих членів. Вимірювання показників проводилося в першій половині дня, до початку навчальних занять у школі. Соціограма являє собою графічне відображення міжособистісних зв'язків у групі, що дозволяє оцінити комунікативний статус кожного учасника на основі кількості отриманих виборів. Основною одиницею вимірювання в соціограмі є кількість виборів, тобто кількість разів, коли учасник був обраний іншими членами групи для спільної діяльності або як симпатичний партнер. Згідно з соціометричною методикою Дж. Морено, кожен учасник ранжується відповідно до кількості отриманих виборів, що забезпечує можливість їх подальшого розподілу за статусними категоріями. Внаслідок кількісного аналізу отриманих виборів учасники групи були згруповані за такими статусними

категоріями: I статусна категорія (лідери), II статусна категорія (популярні), III статусна категорія (малопомітні), IV статусна категорія (ізолювані). Високий РСВ фіксувався у випадках, коли кількість учасників у I та II статусних категоріях переважала над числом учасників у III та IV категоріях, що свідчило про високу згуртованість групи. Середній РСВ визначався при приблизно однаковій кількості учасників у I–II та III–IV категоріях, що вказувало на збалансованість соціальних зв'язків. Низький РСВ констатувався у разі переважання учасників із низьким статусом (III–IV категорії), що свідчило про недостатню згуртованість колективу. Результати заносилися у протоколи.

Інтерпретація ІГЗ здійснюється за шкалою: $ІГЗ = 0,5 \leq K \leq 1,0$ – висока згуртованість; $0,25 \leq ІГЗ < 0,5$ – середня згуртованість; $0 \leq ІГЗ < 0,25$ – низька згуртованість.

За методикою Дж. Морено рівень ізоляції визначається як відношення кількості ізолюваних учасників (тих, хто не отримав жодного вибору) до загальної кількості членів групи, що дозволяє кількісно оцінити ступінь соціальної ізоляції в колективі. Рівень ізоляції визначається як низький при значенні індексу ізоляції менше 0,25 ум.од., середній – у межах від 0,25 ум.од. до 0,50 ум.од., високий фіксується при значенні індексу понад 0,50 ум.од.

- педагогічний експеримент застосовувався для перевірки ефективності авторської програми із застосуванням ігор у воді в уроки фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.

- методи математичної статистики використовувались для аналізу отриманих у дослідженні даних за допомогою програми STATISTICA 8.0 (Statsoft, USA). Результати представлені у вигляді середнього значення та стандартного відхилення. Вірогідними вважали значення при $p < 0,05$ [9].

Результати дослідження. Розвиток комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку є одним із важливих завдань сучасної освіти, оскільки ефективна взаємодія в колективі сприяє успішній соціалізації та формуванню особистості. У цьому контексті фізичне виховання виступає як дієвий засіб для вдосконалення комунікативних здібностей через колективну діяльність та активні форми роботи.

Нами розроблено авторську програму із застосуванням ігор на воді для дітей середнього шкільного віку, метою якої було підвищення рівня розвитку комунікативних навичок. Програма була розроблена на період 30 занять і поділялась на два етапи: підготовчий (6 занять) та основний (24 заняття). *Завдання підготовчого етапу:* створення позитивної мотивації та підготовка учнів до занять у воді; ознайомлення з правилами техніки безпеки; проведення інструктажу щодо техніки плавання та дихання; розучування техніки виконання основних елементів ігор на воді. *Завдання основного етапу:* підвищити рівень розвитку комунікативних навичок учнів з допомогою застосування ігор на воді в уроках фізичної культури. Авторська програма із застосуванням ігор на воді передбачала:

- *рухливі ігри на воді*, які через інтеграцію фізичних навантажень і вимог до координації рухів у змінному водному середовищі, сприяють одночасному розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, координація, а також формуванню навичок ефективної співпраці та командної взаємодії у дітей середнього шкільного віку;

- *спортивні ігри на воді* (водне поло, підводний хокей, водне регбі, естафети на воді), завдяки специфічним вимогам до фізичної підготовленості, технічної майстерності, сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, а також слугують ефективним засобом для формування навичок командної комунікації, колективного планування та стратегічного співробітництва в командному середовищі;

- *інтерактивні ігри з використанням плавзасобів*, що орієнтовані на розвиток фізичних якостей, пізнавальних здібностей, комунікативних навичок, а також формуванню компетентностей спільного планування та виконання завдань через

активну взаємодію учасників у процесі виконання вправ;

– *комунікативно-релаксаційні ігри на воді*, які спрямовані на створення доброзичливої атмосфери та зниження психоемоційної напруги. Вправи на підтримку один одного на воді та спільне виконання розслаблювальних рухів формують навички підтримки та довіри в колективі. Кожен урок фізичної культури на воді мав чітко визначену структуру, що складалася з підготовчої, основної та заключної частин.

Оцінювання ефективності експериментально-дослідної роботи щодо впровадження ігор на воді на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку здійснювалося шляхом контрольного порівняння результатів констатувального та формувального етапів дослідження. В ході експерименту з'ясовано вплив запропонованої програми на поліпшення комунікативних навичок дітей 10–11-ти років. Аналіз результатів дослідження показав, що на початку експерименту достовірних розбіжностей між показниками в контрольній та експериментальній групах не було. Це дозволяє стверджувати, що за рівнем показників групи на початку експерименту були однорідними.

Аналіз показників комунікативних навичок дітей 10–11-ти років та їх зміни у процесі експерименту дозволяє відзначити, що у результаті застосування ігор у воді в уроки фізичної культури відбулися позитивні зміни.

Аналіз показника *рівня сприятливих взаємин* (РСВ) серед дітей 10–11-ти років дозволив визначити ступінь комунікативної взаємодії у групі шляхом побудови та інтерпретації соціограми. Результати дослідження засвідчили, що в умовах педагогічного експерименту в дітей ЕГ відбулось зростання високого показника РСВ з $25,0 \pm 0,86\%$ до $45,0 \pm 0,62\%$ ($t=4,82$; $p<0,001$), середнього показника – з $40,0 \pm 0,91\%$ до $35,0 \pm 0,32\%$ ($t=2,82$; $p<0,05$), низького – з $35,0 \pm 0,46\%$ до $20,0 \pm 0,54\%$ ($t=4,12$; $p<0,001$). Натомість у дітей КГ показники залишились незмінними.

У процесі проведення експерименту відбулися позитивні зміни в показниках *індексу групової згуртованості* (ІГЗ), що у методиці Дж. Морено оцінювався шляхом аналізу кількості взаємних виборів у групі порівняно із загальною кількістю можливих виборів. Даний показник є важливою характеристикою соціально-психологічної структури колективу, оскільки відображає ступінь соціальної єдності та підтримки між учасниками. Високе значення ІГЗ свідчить про високий рівень згуртованості колективу та наявність позитивних двосторонніх комунікативних зв'язків, що є показником ефективною взаємодії та довіри серед учасників. Натомість низький показник ІГЗ вказує на слабку інтегрованість групи, переважання односторонніх виборів або наявність асоціальних елементів у структурі колективу.

На початку експерименту ІГЗ у дітей ЕГ становив $0,38 \pm 0,03$ ум.од., що свідчило про середню згуртованість колективу. Після завершення експерименту показник зріс до $0,62 \pm 0,06$ ум.од. ($t=2,314$; $p<0,05$), що свідчить про формування високого рівня згуртованості. Статистично значуще покращення ІГЗ пояснюється впровадженням ігрових завдань у водному середовищі, які сприяли формуванню соціальної єдності та підтримки між учасниками експерименту. У дітей КГ, де використовувалися традиційні методи фізичного виховання, початковий ІГЗ становив $0,36 \pm 0,05$ ум.од., що вказувало на середній рівень згуртованості. Наприкінці експерименту спостерігаємо також зростання даного показника до $0,42 \pm 0,03$ ум.од., однак ці зміни не є статистично значущими ($t=1,038$; $p>0,05$) та залишаються у межах середньої згуртованості групи.

Виявлено позитивні зрушення у дітей також в показниках *індексу ізоляції*, що характеризує ступінь соціальної ізоляції у колективі. У ході дослідження встановлено значний приріст результатів в учнів ЕГ в цьому показнику, зростання якого відбулося з $0,32 \pm 0,03$ ум.од. до $0,18 \pm 0,01$ ум.од. ($t=2,314$; $p<0,05$). Також у дітей ЕГ спостерігається зміна рівня ізоляції з середнього до низького рівня, тоді як у дітей КГ він залишився в межах середнього рівня – з $0,37 \pm 0,04$ ум.од. до $0,34 \pm 0,06$ ум.од. ($t=1,516$; $p>0,05$).

Дискусія. Статистично значуще покращення показників РСВ у дітей ЕГ зумовлене цілеспрямованим впровадженням ігор у воді в уроки фізичної культури. Зокрема, позитивний ефект забезпечило те, що ігри організовувалися у форматі командних та парних завдань, що вимагало активної взаємодії, координації дій та підтримки між учасниками експерименту. Такий формат сприяв формуванню позитивної комунікативної взаємодії у дітей, оскільки необхідність координації дій у водному середовищі спонукала їх до ефективного спілкування, узгодження спільних рішень та взаємної підтримки під час виконання завдань. Покращення результатів у дітей ЕГ можна пояснити тим, що впровадження авторської програми з використанням ігор на воді сприяло активізації комунікативних процесів та зміцненню соціальних зв'язків у колективі. Завдяки командним завданням, інтерактивним іграм та підтримці в умовах водного середовища учні розвивали навички співпраці, довіри та взаємодопомоги. Ігровий формат занять знизив рівень ізоляції окремих учасників та сприяв формуванню доброзичливої атмосфери у колективі. Варто зазначити, що результати нашого дослідження підтверджують гіпотезу про те, що фізичні вправи, які містять елементи соціальної взаємодії сприяють формуванню комунікативних навичок у дітей середнього шкільного віку [10,11,12].

Висновки. Отримані результати демонструють переваги використання ігор на воді у фізичному вихованні для підвищення рівня комунікативної взаємодії, згуртованості та зниження соціальної ізоляції серед учнів середнього шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. *Journal of physical education and sport*. 2016;16(3):905-9. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>.
2. Rymar O, Solovey A, Sorokolit N, Shevtsiv U, Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference; 2020 May 22nd-23th; Rēzekne, Latvia. Rēzekne: 2020; 3. p. 540-51.*
3. Rymar O, Sorokolit N, Solovey A, Yaroshyk M, Khanikiants O. The Effectiveness of Zumba Kids Implementation Into Physical Education of Elementary School Pupils. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference; 2021 May 28th-29th; Rēzekne, Latvia. Rēzekne: 2020;II. p. 548-57. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol2.6187>.*
4. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A. Interaction of school and family in physical education of first grade pupils. *Journal of physical education and sport*. 2018;18(2):1092-8. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>.
5. Бужина ІВ, Дікалова ОО, Гричик ДВ. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013;112(3):105-7.
6. Гузар В. Спортивні і рухливі ігри на воді. *Спортивні ігри*. 2024;1(11):4-15. <https://doi.org/10.15391/zenodo.2543532>
7. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*. 2023;1(23):68-75. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>
8. Чудаєва НВ, Шульдик ГО. Соціометрія як метод дослідження міжособистісних стосунків: Методичні рекомендації для студентів педагогічних вузів. Умань: ПП Жовтий; 2013. 38 с.
9. Руденко ВМ. Математична статистика: підручник. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
10. Барбашова І, Ярошук Л. Формування особистості в освітньому процесі: теорія і практика. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні; 2022. 223 с.
11. Мазін В.М., Оржицький Р.Л. Формування навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. URL: <https://eir.zp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/924e7f17-a5d3-4d7f-acb0-1d962c3318d8/content>.
12. Сороколіт Н. Можливість упровадження громадянських та соціальних компетентностей у фізичному вихованні. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ.конференції; Чернівці, 2021. с. 129-32.*

References

1. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. [Health complaints and well-being complaints among secondary school children]. *Journal of physical education and sport*. 2016;16(3):905-9. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>.
2. Rymar O, Solovey A, Sorokolit N, Shevtsiv U, Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. *Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific*

- Conference; 2020 May 22nd -23th; Rēzekne, Latvia. Rēzekne: 2020;3. p. 540-51.
3. Rymar O, Sorokolit N, Solovey A, Yaroshyk M, Khanikiants O. The Effectiveness of Zumba Kids Implementation Into Physical Education of Elementary School Pupils. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference; 2021 May 28th-29th; Rēzekne, Latvia. Rēzekne: 2020;II. p. 548-57. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol2.6187>.
4. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A. Interaction of school and family in physical education of first grade pupils. Journal of physical education and sport. 2018;18(2):1092-8. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>.
5. Buzhyna IV, Dikalova OO, Hrychuk DV. Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni. [The use of the game method in initial swimming instruction] Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. 2013;112(3):105-7. Ukrainian.
6. Huzar V. Sportyvni i rukhlyvi ihry na vodi [Sports and active games in water]. Sportyvni ihry. 2024;(1(11)):4-15. Ukrainian.
7. Sheiko L. Sportyvni ta rukhlyvi ihry na vodi yak zasib rozvytku fizychnykh yakosteï ditei molodshoho shkilnoho viku [Sports and active water games as a means of developing physical qualities in primary school children]. Sportyvni ihry. 2023;1(23):68-75. Ukrainian.
8. Chudaieva NV, Shuldyk HO. Sotsiometriia yak metod doslidzhennia mizhosobystychnykh stosunkiv: Metodychni rekomendatsii dlia studentiv pedahohichnykh vuziv [Sociometry as a method for studying interpersonal relationships: methodical guidelines for students of pedagogical universities]. Uman: PP Zhovtyi; 2013. 38 s. Ukrainian.
9. Rudenko VM. Matematychna statystyka [Mathematical statistics]. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury; 2012. 304 s. Ukrainian.
10. Barbashova I, Yaroshchuk L. Formuvannia osobystosti v osvithomu protsesi: teoriia i praktyka [Personality formation in the educational process: theory and practice]. Melitopol: Vydavnychi budynok Melitopolskoi miskoi drukarni; 2022. 223 s. Ukrainian.
11. Mazin V.M., Orzhitskyi R.L. Formuvannia navychok sotsialnoi vzaiemodii u protsesi fizychnoho vykhovannia v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Formation of social interaction skills in the process of physical education in general secondary education institutions]. URL: <https://eir.zp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/924e7f17-a5d3-4d7f-acb0-1d962c3318d8/content>. Ukrainian.
12. Sorokolit N. Mozhlyvist uprovadzhennia hromadianskykh ta sotsialnykh kompetentnostei u fizychnomu vykhovanni [Possibility of implementing civic and social competences in physical education]. Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy: mater. 3-oi Mizhnar. nauk.-prakt.konferentsii; Chernivtsi, 2021. s. 129-32. Ukrainian.

Цитування на цю статтю:

Римар ОВ., Мандюк АБ., Островський МВ, Сидорко ОЮ., Шевців УС. Ігри на воді як засіб розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 69-74

Відомості про авторів

Римар Ольга Василівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: okopiy@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>

Мандюк Андрій Богданович - доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1376-191X>

Островський Мар'ян Володимирович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: maryan.ostrovskiy@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-9817-6578>

Сидорко Олег Юрійович - кандидат педагогічних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: osydorko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4537-5100>

Шевців Уляна Станіславівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: ljanashevtsiv@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3586-5106>

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ВЕЛИЧИНИ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Резюме. **Мета дослідження** – встановити найбільш інформативні підкритерії та показники для оцінювання величини соціального впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. **Методи.** Проведено анкетування 23 експертів у сфері економіки спорту. **Результати.** Культурний імідж і популяризація здорового способу життя є найбільш значущими для наукового аналізу соціального впливу міжнародних спортивних змагань. Для експрес-оцінювання можливе використання лише частини показників із найвищою інформативністю, зокрема кількості учасників спортивних заходів, зростання кількості спортивних активностей після змагань, рівня соціальної згуртованості, показників впізнаваності країни та обсягу міжнародного медіа-висвітлення. Це дозволить оперативно отримати об'єктивну картину соціального впливу, зберігаючи баланс між швидкістю і точністю аналізу.

Ключові слова: критерії, культурний імідж, впізнаваність країни, волонтерство, соціальна згуртованість, медіа-висвітлення

Summary. For an adequate assessment of impact, it is important not only to have a set of criteria but also to accurately determine their informativeness – how reliably each reflects real changes in physical culture and social activity. The **aim** of the study was to identify the most informative sub-criteria and indicators for assessing the magnitude of the social impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports. **Methods.** An expert survey (questionnaire) was conducted to determine the informativeness of the developed criteria, sub-criteria, and indicators for assessing the impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports in the country. The study involved 23 experts in the field of sports economics. The survey was conducted from November 2024 to January 2025 using the Google Forms platform. We analyzed the percentage of experts who rated each criterion from 1 to 7 points, as the sample was not homogeneous for any indicator. **Results and Conclusion.** All the sub-criteria we proposed can serve as important tools for a comprehensive assessment of the social impact of international sports competitions; however, cultural image and the promotion of a healthy lifestyle are the most significant for scientific analysis. For rapid assessments, it is possible to use only a subset of indicators with the highest informativeness, such as the number of participants in sports events, the increase in sports activities after competitions, the level of social cohesion, indicators of country recognition, and the volume of international media coverage. This approach allows for an objective picture of social impact to be obtained promptly while maintaining a balance between speed and accuracy of analysis.

Keywords: criteria, cultural image, country recognition, volunteering, social cohesion, media coverage

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Проведення міжнародних спортивних змагань є потужним інструментом соціально-культурного розвитку країни та впливає на розвиток фізичної культури і спорту. За даними експертних оцінок, такі події стимулюють зростання участі у спорті, підвищують мотивацію молоді до занять фізичною активністю та сприяють розвитку спортивної освіти [1]. Систематичні огляди свідчать про те, що охоплення навчальними програмами і чисельність учасників є ключовими показниками освітнього впливу заходів [2].

У світовій літературі наголошується, що соціальні наслідки спортивних подій мають бути виміряні за допомогою інформативних критеріїв: як-от участь у волонтерських проєктах, демографічна активність населення або зміни в ставленнях до фізичної культури [3,4,5].

Автори [6] довели, що великі спортивні події, зокрема Олімпійські ігри 2012 року, можуть суттєво впливати на соціально-економічний розвиток територій, якщо аналізувати просторово-часові зміни за допомогою великих даних. Науковці [7] проаналізували стан і перспективи розвитку спортивної інфраструктури України та підкреслили її ключову роль у підвищенні соціального впливу міжнародних спортивних змагань.

Контекст України, де тривають військові дії, розширює значення соціального впливу спорту. Виявлено, що спортивна активність допомагає інтегрувати дітей-біженців, підтримувати психоемоційну стабільність та зміцнює громадську згуртованість [8,9]. Дослідження вказують, що змагання в Україні виконують функцію національного символу, створюють відчуття єдності та посилюють міжнародний імідж [10].

Проте для адекватної оцінки впливу важливо не лише мати набір критеріїв, а точно з'ясувати їхню інформативність – наскільки надійно кожен з них відображає реальні зміни у фізичній культурі та соціальній активності. Це особливо важливо в умовах обмежених ресурсів, коли необхідно використовувати ефективні й економічні оцінювальні моделі [11,12].

Мета дослідження – встановити найбільш інформативні підкритерії та показники для оцінювання величини соціального впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту.

Методи й організація дослідження. *Методи.* Було проведено експертне опитування (анкетування), спрямоване на визначення інформативності розроблених критеріїв, підкритеріїв і показників для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави.

Анкета, укладена авторами, складалася з трьох частин:

1. *Обґрунтування актуальності дослідження.* У цій частині респонденти надавали оцінки щодо важливості наукових розробок у зазначеній сфері.
2. *Оцінка інформативності критеріїв.* Містила як закриті, так і відкриті запитання. У закритих запитаннях респонденти оцінювали значущість запропонованих критеріїв за 7-бальною шкалою Лікерта. Відкриті запитання передбачали можливість запропонувати додаткові критерії та показники, які, на думку респондентів, слід враховувати під час оцінювання впливу міжнародних спортивних змагань.
3. *Соціодемографічний блок.* Збиралися відомості про вік респондента, посаду на момент проведення Євро-2012, науковий (освітній) ступінь, вчене звання, досвід у сфері економіки спорту та інші характеристики, що підтверджують експертність.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 23 експерти у сфері економіки спорту. Їхня експертність підтверджувалася такими показниками:

- 69,6 % мали практичний досвід у сфері економіки спорту;
- 52,2 % володіли відповідною освітою та науковими здобутками;
- 30,4 % проводили дослідження економічного впливу спорту;
- 39,1 % були членами професійних організацій, пов'язаних із тематикою дослідження;
- 34,8 % активно брали участь у публічній діяльності, 21,7 % – у проєктній роботі.

Середній вік експертів становив $56,56 \pm 13,38$ років, при цьому вибірка була репрезентативною за віковим складом.

Організація дослідження. Опитування проводили з листопада 2024 р. по січень 2025 р. за допомогою платформи Google Forms.

Статистичний аналіз. Для обробки даних використовували середнє арифметичне значення, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації Пірсона (V , %). Оскільки за жодним показником вибірка не була однорідною ($V < 10$ %), додатково аналізували відсоток експертів, які надали кожному критерію оцінку від 1 до 7 балів.

Результати дослідження. Зважаючи на результати оцінювання експертами, можна здійснити аналіз інформативності підкритеріїв для оцінки соціального впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту (рис.1).

Всі підкритерії можуть служити важливими інструментами для комплексної оцінки соціального впливу міжнародних спортивних змагань, проте культурний імідж і популяризація здорового способу життя є найбільш значущими для наукового аналізу.

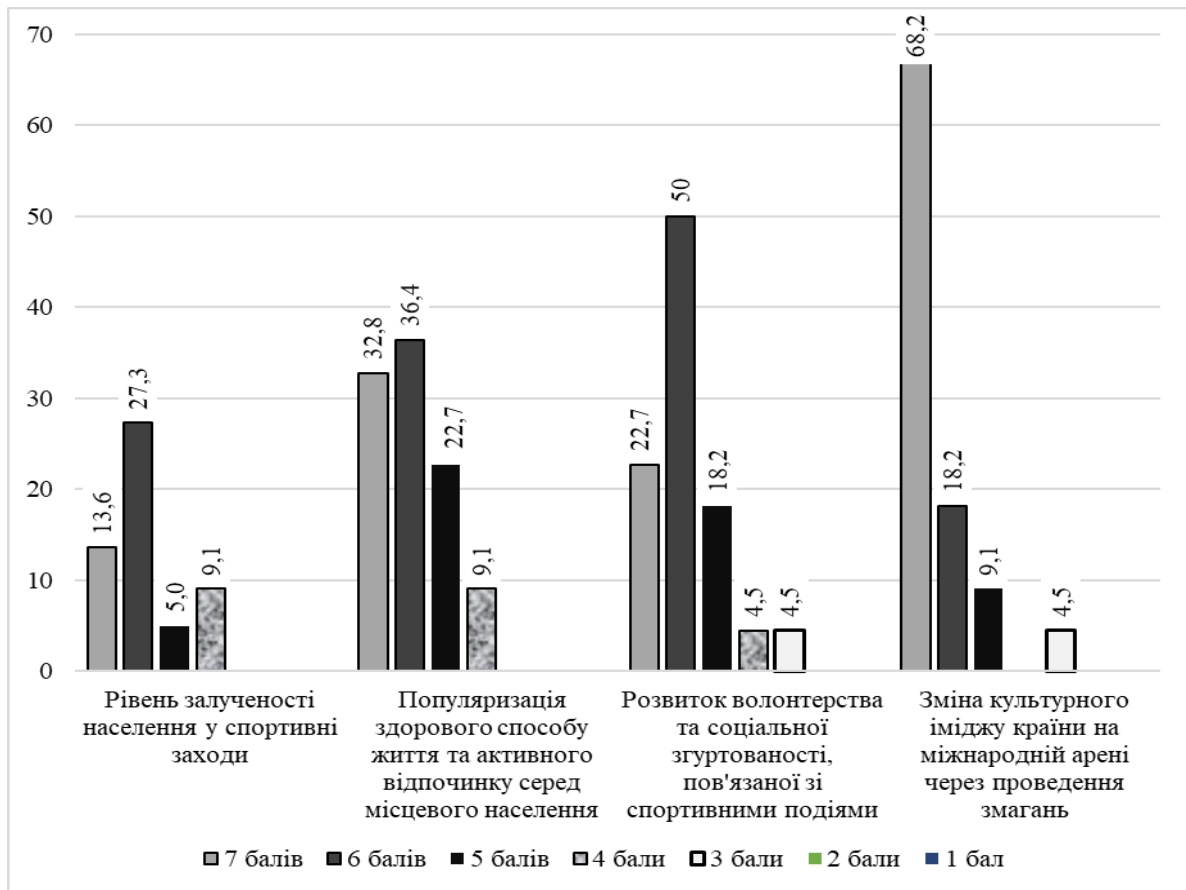


Рис.1. Оцінювання експертами інформативності підкритеріїв для критерія «Соціальний вплив міжнародних спортивних змагань» на розвиток фізичної культури і спорту держави (%)

Аналіз результатів опитування експертів щодо інформативності показників для першого підкритерія «Рівень залученості населення у спортивні заходи» дозволяє зробити кілька важливих висновків про значущість кожного показника для оцінювання впливу міжнародних спортивних змагань (табл.1).

Таблиця 1

Оцінювання експертами інформативності показників для підкритерія «Рівень залученості населення у спортивні заходи» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість учасників спортивних заходів (кількість учасників на місцевому, та міжнародному рівні)	31,8	36,4	13,6	9,1	9,1	-	-
Кількість місцевих жителів, які відвідали події (кількість осіб, що відвідали змагання, супутні заходи)	31,8	27,3	22,7	9,1	9,1	-	-
Відсоток населення, що відвідує спортивні заходи під час змагань	31,8	27,3	18,2	9,1	13,6	-	-
Кількість учасників у нових або оновлених спортивних секціях	27,3	18,2	36,4	4,5	13,6	-	-
Кількість глядачів на змаганнях (кількість глядачів офлайн, онлайн)	31,8	31,8	9,1	18,2	9,1	-	-

Найбільш інформативними показниками для оцінки рівня залученості населення експерти визначили: кількість учасників спортивних заходів (68,2% високих оцінок) та кількість глядачів на змаганнях (63,6% високих оцінок). Інші показники, такі як кількість місцевих жителів, які відвідали події, також отримали високі оцінки (59,1%), але демонструють дещо нижчу одноставність серед експертів. Показник учасників у нових або оновлених секціях має найнижчу підтримку як високої інформативності, що

може вказувати на потребу його подальшого уточнення або адаптації до умов конкретних досліджень.

Аналіз експертних оцінок щодо інформативності показників для другого підкритерія «Популяризація здорового способу життя та активного відпочинку серед місцевого населення» дозволяє визначити їхню значущість та потенціал використання в дослідженнях впливу міжнародних спортивних змагань (табл.2).

Таблиця 2

Оцінювання експертами інформативності показників для підкритерія «Популяризація здорового способу життя та активного відпочинку серед місцевого населення» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Зростання кількості осіб, які регулярно займаються спортом після змагань	18,2	36,4	27,3	9,1	9,1	-	-
Кількість інформаційних кампаній щодо здорового способу життя, запущених в рамках змагань	27,3	18,2	27,3	9,1	13,6	4,5	-
Зміна обізнаності населення про користь фізичної активності	22,7	27,3	40,9	9,1	-	-	-
Кількість нових учасників у спортивних секціях та клубах після змагань	13,6	36,4	22,7	27,3	-	-	-
Збільшення кількості спортивних заходів та активностей у регіоні після проведення змагань	31,8	22,7	36,4	4,5	-	-	-

Отже, найбільш інформативними показниками експерти визнали збільшення кількості спортивних заходів та активностей у регіоні після змагань (54,5% високих оцінок) та зміна обізнаності населення про користь фізичної активності (50% високих оцінок). Показники зростання кількості осіб, які регулярно займаються спортом та кількість інформаційних кампаній також отримали помірну підтримку, але частка середніх та низьких оцінок (27,3% і більше) вказує на потребу уточнення їхньої методологічної значущості. Кількість нових учасників у спортивних секціях продемонстрував найменшу однаковість експертів, що може бути пов'язано зі складністю чіткого визначення його впливу або обмеженістю даних для оцінки.

Аналіз відповідей експертів щодо інформативності показників для третього підкритерія «Розвиток волонтерства та соціальної згуртованості, пов'язаної зі спортивними подіями» демонструє різний рівень важливості цих показників для оцінки впливу міжнародних спортивних змагань (табл.3).

Таблиця 3

Оцінювання експертами інформативності показників для підкритерія «Розвиток волонтерства та соціальної згуртованості, пов'язаної зі спортивними подіями», (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість волонтерів залучених до організації та проведення змагань, інших заходів	27,3	2,73	36,4	-	4,5	4,5	-
Частка місцевих мешканців, що брали участь як волонтери	27,3	27,3	22,7	9,1	-	13,6	-
Середня кількість годин волонтерської роботи на одного волонтера	18,2	22,7	31,8	4,5	9,1	13,6	-
Частота участі волонтерів у наступних заходах (рівень повторного волонтерства кількість осіб, або % повторного залучення волонтерів)	13,6	22,7	40,9	9,1	4,5	-	-
Рівень соціальної згуртованості, (%), або індекс готовності до співпраці та взаємодопомоги, виміряний через опитування до і після заходу)	27,3	45,5	13,6	9,1	4,5	-	-

Найбільш інформативними для оцінки підкритерія «Розвиток волонтерства та соціальної згуртованості» експерти визнали: показник «Рівень соціальної згуртованості» (72,8% високих оцінок). Показники кількості волонтерів та частоти участі волонтерів у наступних заходах демонструють помірний рівень

інформативності, з оцінками, розподіленими між середнім та високим рівнями. Середня кількість годин волонтерської роботи має найбільший розподіл думок експертів, що свідчить про необхідність додаткового обґрунтування його значущості або уточнення методології оцінки.

Показники для підкритерія «Розвиток волонтерства та соціальної згуртованості, пов'язаної зі спортивними подіями», загалом, мають різний рівень інформативності. Найбільш значущим є показник «Рівень соціальної згуртованості», який отримав 72,8% високих оцінок (7 і 6 балів). Це свідчить про те, що експерти вважають цей показник ключовим для оцінки впливу спортивних подій на соціальну інтеграцію. «Кількість волонтерів, залучених до організації заходів», також демонструє інформативність, хоча рівень високих оцінок є нижчим (29,6%), що може бути пов'язано зі складністю оцінки або з обмеженістю вибірки. Аналогічно, «Частка місцевих мешканців, що брали участь як волонтери» є важливим показником, але значна частина експертів (22,7%) оцінила його нижче середнього рівня, вказуючи на можливість його уточнення чи вдосконалення.

«Середня кількість годин волонтерської роботи на одного волонтера» отримала 40,9% високих оцінок (7 і 6 балів), що підтверджує її релевантність, але рівень низьких оцінок (13,6%) свідчить про можливість неоднозначного трактування цього показника. Показник «Частота участі волонтерів у наступних заходах» демонструє помірну інформативність із найвищим рівнем оцінок у 5 балів (40,9%), що може вказувати на необхідність деталізації методів оцінювання повторного залучення волонтерів. У підсумку, всі показники є інформативними в різному ступені, але деякі з них потребують доопрацювання чи уточнення, щоб чіткіше відображати вплив спортивних подій на розвиток волонтерства та соціальної згуртованості.

Аналіз відповідей експертів (табл.4) свідчить про те, що запропоновані показники є загалом інформативними для оцінки четвертого підкритерія «Зміна культурного іміджу країни на міжнародній арені через проведення змагань».

Таблиця 4

Оцінювання експертами інформативності показників для підкритерія «Зміна культурного іміджу країни на міжнародній арені через проведення змагань», (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість публікацій в міжнародних ЗМІ про країну-організатора в контексті спортивних змагань (кількість публікацій)	54,5	18,2	13,6	9,1	4,5	-	-
Покращення іміджу країни на основі міжнародних опитувань до і після заходів (бали (шкала оцінок), відсоткові зміни (%) в інтересах наприклад, оцінки туристичних, інвестиційних або спортивних інтересів до країни)	45,5	18,2	27,3	4,5	4,5	-	-
Зростання кількості міжнародних візитів та контактів, пов'язаних із культурними та спортивними обмінами (кількість контактів, або візитів)	45,5	22,7	22,7	-	9,1	-	-
Рівень впізнаваності країни у світі після проведення змагань (опитування міжнародної аудиторії, % респондентів, які впізнають країну)	54,5	18,2	13,6	9,1	4,5	-	-
Кількість згадувань про країну у міжнародних ЗМІ під час та після змагань (кількість згадок)	50,0	18,2	18,2	9,1	4,5	-	-
Позитивна оцінка країни серед міжнародної спільноти (дані соціологічних досліджень, % респондентів із позитивною оцінкою)	50,0	18,2	18,2	4,5	9,1	-	-

Проте рівень їхньої інформативності варіюється залежно від аспекту, що оцінюється. Показник «Кількість публікацій у міжнародних ЗМІ про країну-організатора» отримав найвищу підтримку: 54,5% експертів оцінили його на 7 балів, а ще 18,2% – на 6 балів. Це свідчить про значну вагу цього показника для формування культурного іміджу країни. Водночас лише 9,1% поставили оцінку 4 бали, що вказує на загальне визнання його інформативності.

Близько 45,5% експертів оцінили показник «Покращення іміджу країни на основі міжнародних опитувань» на 7 балів, а 18,2% – на 6 балів. Разом ці показники становлять 63,7% високих оцінок, що свідчить про його вагомність у контексті аналізу

змін іміджу країни. Відсутність критично низьких оцінок свідчить про його надійність та значущість. Показник Зростання кількості міжнародних візитів та контактів має підтримку 45,5% експертів, які надали 7 балів, і 22,7% експертів, які поставили 6 балів. Разом 68,2% оцінок є високими, що підтверджує важливість показника як відображення міжнародної активності після проведення змагань.

Рівень впізнаваності країни у світі отримав найвищий рівень підтримки: 54,5% оцінили його на 7 балів, а ще 18,2% – на 6 балів. У сумі 72,7% високих оцінок свідчать про ключову роль цього критерію в оцінці міжнародного іміджу країни.

Кількість згадувань про країну в міжнародних ЗМІ. Цей показник отримав високі оцінки: 50,0% дали 7 балів, а 18,2% – 6 балів. Це підтверджує, що згадування в міжнародних медіа є важливим маркером для формування іміджу країни. Позитивна оцінка країни серед міжнародної спільноти. Показник отримав підтримку 50,0% експертів із оцінкою 7 балів, і ще 18,2% поставили 6 балів. Це підкреслює його значення для оцінки ефективності культурного іміджу, створеного через спортивні заходи.

Найбільш інформативними показниками для оцінки підкритерія є «Рівень впізнаваності країни у світі» (72,7% високих оцінок), кількість публікацій у міжнародних ЗМІ про країну-організатора (72,7% високих оцінок), Позитивна оцінка країни серед міжнародної спільноти (68,2% високих оцінок). Інші показники, такі як покращення іміджу країни та зростання міжнародних візитів, також мають високу інформативність, проте можуть бути доповнені деталізованими даними для забезпечення комплексного аналізу.

Експерти радили долучити як інформативні такі показники, як зміни у ставленні різних груп населення до занять фізичною культурою та спортом; оцінка рівня організації змагань від Міжнародних федерацій та МОК; Залученість до волонтерства на міжнародних змаганнях місцевого населення по категорія: школярі, студенти, учасники спортивних клубів, артистів.

Дискусія. Отримані результати свідчать про те, що підкритерії, пов'язані з популяризацією здорового способу життя та зміною культурного іміджу країни, є найбільш інформативними для оцінювання величини соціального впливу міжнародних спортивних змагань. Це узгоджується з даними [1], які відзначають, що подібні події здатні стимулювати довготривалі соціальні зміни, зокрема зростання інтересу до здорового способу життя та підвищення престижу країни-організатора. Аналогічні висновки наводять [13] і [16], наголошуючи на тому, що медійність змагань сприяє формуванню позитивного іміджу країни на міжнародній арені та створює передумови для розвитку туристичної інфраструктури.

Аналіз першого підкритерію – «Рівень залученості населення у спортивні заходи» – показав середню варіативність оцінок експертів, що частково пояснюється контекстною залежністю цього показника. Подібну неоднорідність у сприйнятті даного аспекту відзначали і [11], і [4], підкреслюючи, що ефективність заходів із залучення населення у спорт значною мірою залежить від політики країни-організатора та рівня розвитку місцевої спортивної інфраструктури. Отримані результати підтверджують, що експерти вважають найінформативнішими ті показники, які безпосередньо відображають залученість населення та зовнішню комунікацію про країну-організатора. Зокрема, кількість учасників спортивних заходів на місцевому та міжнародному рівні як ключовий показник першого підкритерія узгоджується з даними [1], які підкреслюють важливість показників охоплення аудиторії для вимірювання соціального впливу.

Другий підкритерій – «Популяризація здорового способу життя та активного відпочинку серед місцевого населення» – отримав найбільшу кількість оцінок на рівні 6–7 балів, що збігається з результатами [3], які довели, що спортивні мегаподії мають виражений вплив на поширення культурних моделей активного дозвілля. Для другого

підкритерія експерти виділили показник збільшення кількості спортивних заходів та активностей у регіоні після проведення змагань, що відповідає висновкам [12], які зазначають, що такі заходи слугують стійким індикатором активізації спортивної культури на місцевому рівні.

Щодо третього підкритерію – «Розвиток волонтерства та соціальної згуртованості, пов'язаної зі спортивними подіями», – експерти відзначили його важливість, але розподіл оцінок був більш варіативним. Це підтверджує результати [15], де наголошено на тому, що соціальна згуртованість не завжди є прямим наслідком проведення змагань, а потребує супровідних програм підтримки та залучення громади. Рівень соціальної згуртованості як ключовий показник третього підкритерія також підтверджує попередні дослідження [16] та [13], які вказують на значення опитувань населення до і після спортивних подій для оцінювання довгострокового соціального ефекту.

Четвертий підкритерій – «Зміна культурного іміджу країни на міжнародній арені через проведення змагань» – отримав найбільшу кількість оцінок на рівні 7 балів (54,5 %), що вказує на його ключову роль у формуванні соціального ефекту. Подібні висновки були зроблені і в роботах [14], які показали, що іміджеві вигоди від проведення мегаподій часто мають довготривалий характер і суттєво впливають на міжнародну репутацію країни. Щодо четвертого підкритерія, де всі показники були визнані інформативними, особливо виділилися рівень впізнаваності країни у світі та кількість публікацій у міжнародних ЗМІ. Це повністю узгоджується з результатами [11] та [4], які підкреслюють, що іміджеві ефекти мають найбільший потенціал для зміни сприйняття країни на міжнародній арені після проведення масштабних змагань.

Окрім цих, експерти запропонували додати нові підкритерії, такі як «залучення до занять спортом осіб різного віку» та «підтримка зростання туристичної сфери місцевими мешканцями». Ці пропозиції співзвучні з дослідженнями [17] і [18], які відзначають, що залучення нових груп населення та розвиток туризму є вагомими маркерами соціального ефекту від міжнародних змагань.

Таким чином, результати нашого дослідження загалом узгоджуються з попередніми науковими даними і підтверджують доцільність комплексного використання всіх визначених підкритеріїв для оцінювання величини соціального впливу міжнародних спортивних змагань. Однак варіативність оцінок у межах окремих підкритеріїв вказує на необхідність урахування контекстних факторів – рівня розвитку спортивної інфраструктури, специфіки культурного середовища та наявності програм післязмагальної спадщини.

Висновки. Отримані результати підтвердили, що найвищу інформативність серед соціальних підкритеріїв мають популяризація здорового способу життя та зміна культурного іміджу країни, що узгоджується з даними зарубіжних та українських досліджень. Це підкреслює ключову роль цих аспектів у формуванні довгострокового соціального ефекту від проведення міжнародних спортивних змагань. Підкритерії, пов'язані із залученістю населення та розвитком волонтерства, демонструють більшу варіативність оцінок, що може бути зумовлено особливостями контексту проведення змагань. Комплексне використання всіх підкритеріїв дозволяє більш повно оцінити соціальний вплив міжнародних спортивних змагань. Водночас для експрес-оцінювання можливе використання лише частини показників із найвищою інформативністю, зокрема кількості учасників спортивних заходів, зростання кількості спортивних активностей після змагань, рівня соціальної згуртованості, показників впізнаваності країни та обсягу міжнародного медіа-висвітлення. Це дозволить оперативно отримати об'єктивну картину соціального впливу, зберігаючи баланс між швидкістю і точністю аналізу.

Подальші дослідження необхідні для розширення кола експертів, удосконалення інтегрованих моделей оцінювання та вивчення довгострокової динаміки соціального впливу міжнародних спортивних змагань у різних соціально-економічних контекстах.

Список використаних джерел

1. Misener L, Schlenker N. Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *J Sport Manag.* 2018;32(3):208-19. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0233>.
2. OECD. Impact indicators for culture, sports and business events: A guide part II. Paris: OECD; 2023. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0233>.
3. Brown C, Massey J. Exploring educational legacies of the Olympic Games. *Int Rev Sociol Sport.* 2018;53(7):835-52. <https://doi.org/10.1177/1012690216684987>.
4. Grix J, Brannagan PM. Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can influence sport participation. *Sport Manag Rev.* 2021;24(4):563-76. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.12.001>.
5. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues.* 2021;45(4):285-304. <https://doi.org/10.1177/01937235211012345>.
6. Zhou X, Hristova D, Noulas A, Mascolo C. Evaluating the impact of the 2012 Olympic Games policy on the regeneration of East London using spatio-temporal big data. *Transp Res Board.* 2023. <https://doi.org/10.1108/APJML-09-2024-1366>.
7. Sobko I, Adamchuk V, Hrynchenko I, Bursala T. Current status and prospects for the development of Ukraine's sports infrastructure: an analytical review. *Health Technol.* 2025;3(1):36-44. <https://doi.org/10.58962/HT.2025.3.1.36-44>.
8. Frontiers in Sports and Active Living. Resilience through sports: Ukraine and Latvia confront geopolitical challenges. 2025. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1563761>.
9. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. UNICEF Ukraine. 2023.
10. Consensus.app. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions during wartime in Ukraine. 2024.
11. Preuss H. Event legacy framework and measurement. *Int J Sport Policy Politics.* 2019;11(1):103-18. doi:10.1080/19406940.2018.1490336.
12. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leisure.* 2019;24(3):152-70. doi:10.1080/13606719.2019.1602560.
13. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues.* 2021;45(4):285-304. <https://doi.org/10.1177/01937235211012345>.
14. Toohey K, Veal AJ. *The Olympic Games: A social science perspective.* 3rd ed. Wallingford: CABI; 2020.
15. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leis.* 2019;24(3):152-70. <https://doi.org/10.1080/13606719.2019.1602560>.
16. García B, de Wolff M. The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport Soc.* 2020;23(6):995-1012. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1667463>.
17. Prystupa EN, Bodnar IR, Pysko YY. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions on physical culture in Ukraine during the war. *Nauk chasop UDU im MP Drahomanova Ser 15 Nauk-ped problemy fiz kultury (fiz kult i sport).* 2024;(11(184)):184-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37).
18. Kropyvnytska T, Krasnianskyi K. Modern trends in sports development and their impact on the organization of complex competitions. *Teoriia i metodyka fiz vykhovannia i sportu.* 2016;(3):80-4. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.3.80-84>

References

1. Misener L, Schlenker N. Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *J Sport Manag.* 2018;32(3):208-19. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0233>.
2. OECD. Impact indicators for culture, sports and business events: A guide part II. Paris: OECD; 2023. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0233>.
3. Brown C, Massey J. Exploring educational legacies of the Olympic Games. *Int Rev Sociol Sport.* 2018;53(7):835-52. <https://doi.org/10.1177/1012690216684987>.
4. Grix J, Brannagan PM. Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can influence sport participation. *Sport Manag Rev.* 2021;24(4):563-76. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.12.001>.
5. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues.* 2021;45(4):285-304. <https://doi.org/10.1177/01937235211012345>.
6. Zhou X, Hristova D, Noulas A, Mascolo C. Evaluating the impact of the 2012 Olympic Games policy on the regeneration of East London using spatio-temporal big data. *Transp Res Board.* 2023. <https://doi.org/10.1108/APJML-09-2024-1366>.

7. Sobko I, Adamchuk V, Hrynchenko I, Bursala T. Current status and prospects for the development of Ukraine's sports infrastructure: an analytical review. *Health Technol.* 2025;3(1):36-44. <https://doi.org/10.58962/HT.2025.3.1.36-44>.
8. Frontiers in Sports and Active Living. Resilience through sports: Ukraine and Latvia confront geopolitical challenges. 2025. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1563761>.
9. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. UNICEF Ukraine. 2023.
10. Consensus.app. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions during wartime in Ukraine. 2024.
11. Preuss H. Event legacy framework and measurement. *Int J Sport Policy Politics.* 2019;11(1):103–18. doi:10.1080/19406940.2018.1490336.
12. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leisure.* 2019;24(3):152-70. doi:10.1080/13606719.2019.1602560.
13. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues.* 2021;45(4):285-304. <https://doi.org/10.1177/01937235211012345>.
14. Toohey K, Veal AJ. *The Olympic Games: A social science perspective.* 3rd ed. Wallingford: CABI; 2020.
15. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leis.* 2019;24(3):152-70. <https://doi.org/10.1080/13606719.2019.1602560>.
16. García B, de Wolff M. The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport Soc.* 2020;23(6):995-1012. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1667463>.
17. Prystupa EN, Bodnar IR, Pysko YY. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions on physical culture in Ukraine during the war. *Nauk chasop UDU im MP Drahomanova Ser 15 Nauk-ped problemy fiz kultury (fiz kult i sport).* 2024;(11(184)):184-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37).
18. Кropyvnytska T, Krasnianskyi K. Modern trends in sports development and their impact on the organization of complex competitions. *Teoriia i metodyka fiz vykhovannia i sportu.* 2016;(3):80-4.

Цитування на цю статтю:

Приступа ЄН., Боднар ІР., Писко ЮЮ. Інформативність показників для оцінювання величини соціального впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 75-83

Відомості про авторів

Приступа Євгеній Никодимович – доктор педагогічних наук., професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
e-mail: evgenprystupa@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7862-4567>

Боднар Іванна Романівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури і спорту імені Івана Боберського
e-mail ivannabodnar@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Писко Юлія Юрївна – аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури і спорту імені Івана Боберського,
e-mail majboroda.julia@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-2084-9343>

УДК: 371.213: 616.89
doi: 10.15330/fcult.44.84-90

Алла Соловей, Мирослава Данилевич Марта
Ярошик, Наталія Стефанишин

СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ УЧНІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У контексті модернізації освіти та впровадження принципів інклюзії важливого значення набуває проблема соціалізації учнів з розладами аутичного спектра. Розлади аутичного спектра характеризуються порушеннями у сфері соціальної взаємодії, обмеженою здатністю до спонтанного спілкування та труднощами у встановленні контактів із учасниками освітнього процесу. **Метою** дослідження було визначити ефективні педагогічні умови, засоби й методи соціальної інтеграції учнів 9–10 років з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури в умовах інклюзивного навчання. **Методи дослідження.** Для оцінки рівня соціальної взаємодії та комунікативної поведінки учнів з розладами аутичного спектра (РАС) було використано адаптовану версію методики SRS-2 для вчителя фізичної культури. В змісті занять використовували структуровані рухові активності, альтернативну комунікацію (PECS, візуальні інструкції), вправи в парах і групах. **Результати дослідження** показали покращення соціальної мотивації, комунікації та взаємодії учнів. Запропонована методика сприяє створенню підтримуючого освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: *інклюзивна освіта, фізичне виховання, соціалізація, учні з розладами аутичного спектра*

Summary. In the context of modernizing the educational system and implementing inclusive education principles, the problem of social integration of students with autism spectrum disorder (ASD) is becoming increasingly relevant. Children with ASD experience persistent difficulties in social communication, exhibit limited spontaneous interaction, and often struggle to establish effective relationships with peers and teachers. These challenges become particularly pronounced during physical education (PE) classes, where cooperative interaction and communication are essential components of participation and success. **The purpose** of this study was to identify and substantiate effective pedagogical conditions, tools, and methods for supporting the social integration of 9–10-year-old students with ASD within inclusive PE lessons. To assess changes in the level of social interaction and communicative behavior, an adapted version of the Social Responsiveness Scale (SRS-2) was employed, specifically designed for use by physical education teachers. The intervention program included structured physical activities, the use of visual supports and alternative communication systems (such as PECS and visual instruction cards), as well as exercises in pairs and small groups aimed at promoting cooperative behavior. Lessons were designed with clear routines, consistent cues, and predictable environments to reduce anxiety and enhance student engagement. **The results** of the study indicated a noticeable improvement in students' social motivation, communicative abilities, and interpersonal interactions. The application of the structured methodology contributed to the creation of a supportive and inclusive learning environment that facilitated the active participation of children with ASD in PE classes. These findings underscore the importance of using specialized teaching strategies that accommodate the specific needs of children with ASD and promote their successful inclusion in school life.

Keywords: *inclusive education, physical education, socialization, students with autism spectrum disorder.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Протягом останнього десятиліття інклюзивна освіта в Україні стрімко набирає популярності. Вона передбачає навчання дітей з особливими освітніми потребами у звичайних навчальних закладах за місцем проживання – разом із їхніми однолітками без порушень розвитку.

Останніми роками в освітнє середовище дедалі частіше інтегруються діти з розладами аутичного спектра (РАС), що обумовлено зростанням кількості таких дітей у всьому світі, зокрема і в Україні. Це, у свою чергу, висуває нові вимоги до організації інклюзивного навчання в межах закладів загальної середньої освіти, що потребує ретельного підходу як на організаційному, так і на методичному рівнях [1,2].

У контексті модернізації освіти та впровадження принципів інклюзії важливого значення набуває проблема соціалізації учнів з розладами аутичного спектра (РАС). Інклюзивна освіта передбачає створення умов, у яких кожна дитина може реалізувати свій потенціал у спільному освітньому просторі. Особливої уваги

потребують уроки фізичної культури, які, завдяки своїй соціальній та інтерактивній природі, відкривають широкі можливості для розвитку комунікативних і соціальних навичок у дітей з аутизмом.

У сфері інклюзивної освіти здійснено чимало наукових досліджень, зокрема щодо формування стратегії впровадження інклюзивного навчання в Україні [1]. Різні автори розглядали загальні аспекти організації інклюзивної освіти [1,2,3,4]. У наукових працях [3,5,6] досліджено специфіку становлення особистості дітей з порушеннями психофізичного розвитку в інклюзивному середовищі. Також привертають увагу роботи, присвячені розвитку інклюзивної освіти в контексті фізичної культури та аналізу проблем інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Аналіз наукових джерел свідчить про значну кількість досліджень [3,6,7], присвячених вивченню особливостей психомоторного та фізичного розвитку дітей з розладами аутичного спектра (РАС) і можливостям їхньої корекції засобами фізичного виховання. У роботі [5] надано рекомендації щодо розвитку психомоторики дітей з аутизмом на уроках фізичної культури. У дослідженні [8] проаналізовано рівень підготовки фахівців фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі загальноосвітніх навчальних закладів. У роботі [7,9] розглянуто проблеми організації та залучення дітей з РАС до спільних занять фізичними вправами в умовах інклюзивного навчання.

Розлади аутичного спектра характеризуються порушеннями у сфері соціальної взаємодії, обмеженою здатністю до спонтанного спілкування та труднощами у встановленні контактів із учасниками освітнього процесу. Ці особливості значно ускладнюють повноцінну участь дітей з РАС у колективних фізкультурних заняттях, що своєю чергою знижує ефективність їхньої соціальної інтеграції. На практиці процес включення таких учнів до загального фізкультурного середовища часто відбувається епізодично, без урахування специфіки їх розвитку та потреб.

Серед проблем, що стримують ефективність соціальної інтеграції, варто виокремити відсутність адаптованих методик, обмежену кількість фахових кадрів, а також недостатній рівень підготовки вчителів до роботи в інклюзивному середовищі [7]. Це створює об'єктивну потребу в науковому аналізі існуючих підходів до організації фізичного виховання учнів з РАС, спрямованого на подолання бар'єрів у соціальній взаємодії.

Відтак, актуальним є дослідження умов, методів і засобів, які сприятимуть ефективній соціальній інтеграції учнів з розладами аутичного спектра в процесі фізичного виховання. Вивчення цього питання дозволить обґрунтувати та запропонувати ефективні практичні моделі педагогічної взаємодії, що забезпечать повноцінну участь таких дітей у колективному житті класу та сприятимуть формуванню позитивного соціального досвіду.

Метою нашого дослідження було: обґрунтувати ефективні педагогічні умови, засоби й методи, що сприяють соціальній інтеграції учнів з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури в умовах інклюзивного навчання.

Методи й організація дослідження: Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс методів, які охоплюють теоретичні, емпіричні та статистичні підходи до вивчення процесу соціальної інтеграції учнів з розладами аутичного спектра (РАС) на уроках фізичної культури: аналіз і синтез науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Для оцінки рівня соціальної взаємодії та комунікативної поведінки учнів з розладами аутичного спектра (РАС) у контексті інклюзивного навчання було використано адаптовану версію методики SRS-2 (Social Responsiveness Scale – Second Edition) для вчителя фізичної культури, що дозволяє оцінити соціальну залученість учня саме під час рухової активності. Оцінювання проводилося за такими ключовими шкалами: соціальна комунікація (здатність до мовної і невербальної взаємодії);

соціальна мотивація (бажання вступати в контакт з іншими); повторювана або обмежена поведінка (наявність стереотипних дій або фіксацій); здатність розуміти соціальні сигнали (інтерпретація емоцій, жестів, інтонацій); цілеспрямована взаємодія (реакція на інструкції, участь у командних діях). За результатами заповнення анкети будувалося уявлення про сильні сторони та труднощі дитини у сфері соціальної взаємодії, що дозволяло надалі інтерпретувати рівень її залученості в освітній процес під час уроків фізичної культури.

З метою перевірки ефективності запропонованих нами методів та засобів фізичного виховання був проведений педагогічний експеримент, який тривав протягом п'яти місяців. В дослідженні брали участь 11 учнів 9–10-ти років з РАС, які навчаються інклюзивних класах закладів загальної середньої освіти міста Львова.

На основі вивчення та аналізу літературних джерел нами були добрані та обґрунтовані методи та засоби для проведення спільних занять з фізичної культури, які спрямовані на соціальну інтеграцію дітей з РАС.

Було запропоновано застосовувати чітке структурування уроку фізичної культури. Адже, це одне із ключових методів ефективної інтеграції учнів з РАС. Враховуючи труднощі з адаптацією до змін і необхідність у передбачуваності, уроки повинні бути розбиті на чіткі етапи: вступна частина, основна частина, закріплення матеріалу, а також перерви між вправами. Така структура сприяє зменшенню тривожності учнів, дозволяючи їм краще орієнтуватися в перебігу заняття і підтримувати концентрацію уваги протягом всього уроку.

Під час проведення занять застосовувались спеціальні комунікаційні засоби з учнями з РАС. Спеціальні комунікаційні засоби є важливою складовою підтримки учнів з аутизмом у навчальному процесі. Діти з РАС можуть мати труднощі у вербальному спілкуванні, тому застосування альтернативних методів комунікації (мова жестів, комунікаційні карти, технології для візуальної підтримки) є необхідним для забезпечення ефективної взаємодії на уроках фізичної культури. Використовувались візуальні інструменти, такі як картки із зображеннями вправ або відео для демонстрації рухів, що дозволяло дітям краще зрозуміти та запам'ятати інструкції, зменшуючи рівень стресу та невпевненості. Наприклад використовувалась PECS (Picture Exchange Communication System) – система альтернативної і додаткової комунікації, яка спілкуватися за допомогою зображень.

Також використовувались жести та інші засоби для невербальної комунікації, що допомагало дітям повідомляти про свої потреби, емоції та запити. Це жестова комунікація, тактильні сигнали (використовувались обережно, лише за згодою дитини), звукові сигнали, міміка, поведінкові підказки (показ вправи, виконання дії разом з дитиною). Ці засоби допомагають налагодити доступне, чітке та емоційно безпечне спілкування з дитиною з РАС, особливо якщо вона має обмежене мовлення або високу чутливість до вербальних інструкцій.

В організації уроку та виконанні завдань використовувався метод поступового залучення дітей з РАС до роботи в парах, пізніше в малих групах з однолітками. Робота в малих групах є одним із найбільш ефективних методів покращення соціальної взаємодії учнів з аутизмом. У малих групах діти можуть активно взаємодіяти з однолітками, що стимулює розвиток навичок комунікації та співпраці. Це дозволяє учням з РАС поступово адаптуватися до соціальних норм і навчитися взаємодіяти з іншими в контексті фізичної активності. У контексті фізичної культури, такі завдання як командні естафети, міні-ігри або групові вправи дозволяють учням практикувати взаємодію в соціальних ситуаціях. Малі групи сприяють розвитку довіри між учасниками, що знижує соціальну тривожність і дозволяє дітям почуватися більш впевнено.

Серед засобів фізичного виховання ми обирали структуровані фізичні активності, що дають змогу поєднувати розвиток фізичних навичок з соціальною

інтеграцією. Вони відрізняються від вільної гри тим, що мають зрозумілу структуру, передбачуваність і інструкції, що є вкрай важливими для дітей з розладами аутичного спектра. Діяльність, яка передбачає чітко визначені ролі, завдання та правила, дозволяє дітям з РАС уникати непередбачуваних ситуацій, що можуть спричинити стрес чи знижувати їхній рівень комунікації. В заняттях використовувались рольові ігри, смуги перешкод, ігри з використанням ігрового парашуту. Рольові ігри є одним з найбільш доступних та ефективних методів розвитку соціальних навичок у дітей з аутизмом. Вони надають можливість учням перевтілюватися в різні соціальні ролі, що сприяє розвитку емоційної чутливості, здатності до співпереживання та розуміння соціальних норм. Для учнів з аутизмом важливо, щоб рольові ігри були чітко структурованими і передбачуваними, оскільки це знижує рівень стресу та тривожності. Адаптація рольових ігор для дітей з РАС полягає в забезпеченні зрозумілих і стабільних сценаріїв, а також у використанні візуальних підказок та структурованих інструкцій. Важливим елементом є також поступове введення змін у правила гри, щоб діти могли адаптуватися до нових умов без значного стресу. Це дозволяє не тільки підвищити соціальну активність, але й сприяє розвитку навичок комунікації в групових ситуаціях, що є важливим для інтеграції в колектив.

Доріжка перешкод є ефективним засобом для розвитку як фізичних, так і соціальних навичок у дітей з аутизмом. Долання перешкод сприяє розвитку великої та дрібної моторики, координації рухів, а також навичок концентрації та уваги. Важливо, що завдяки своєму структурованому характеру доріжка перешкод дозволяє учням з аутизмом розуміти, що від них очікується на кожному етапі виконання завдання. Для учнів з аутизмом доріжка перешкод повинна бути адаптована таким чином, щоб її елементи були зрозумілими та не викликали надмірного стресу. Використання візуальних підказок і чітких інструкцій дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити впевненість учнів. Спільне виконання завдань на доріжці перешкод також сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодопомога та взаєморозуміння, оскільки учні мають працювати разом для досягнення спільної мети.

Ігровий парашут є інструментом, що ефективно поєднує фізичну активність і розвиток соціальних навичок. В іграх з парашутом учні повинні діяти як команда, щоб виконати завдання, наприклад, підняти парашут вгору одночасно, утримати м'яч на його поверхні або пройти під парашутом, не зачепивши його. Цей процес сприяє розвитку координації рухів, злагодженої роботи в команді та вміння взаємодіяти з іншими учасниками. Ігровий парашут є особливо корисним для учнів з аутизмом, оскільки його використання створює передбачуване і структуроване середовище, де кожен учень знає свою роль і може зосередитись на виконанні конкретного завдання. Використання яскравих кольорів і текстур також стимулює сенсорні відчуття дітей, що дозволяє знизити їхню тривожність і підвищити залученість у процес.

Результати дослідження. Отримані в ході дослідження результати підтвердили ефективність педагогічних впливів, спрямованих на розвиток соціальної та комунікативної взаємодії учнів 9–10-ти років з розладами аутичного спектра (РАС) у процесі фізичного виховання в умовах інклюзивного навчання. Аналіз зміни поведінкових показників до та після експерименту засвідчив помітні позитивні зміни у соціальній поведінці досліджуваної групи.

На початковому етапі експерименту було зафіксовано виражені труднощі у встановленні візуального контакту, ініціації комунікації з однолітками, сприйнятті інструкцій учителя, розумінні невербальних сигналів, а також у залученні до групових форм фізичної активності. Наявні були також прояви стереотипної поведінки та звуженого спектра соціальної взаємодії (табл.1).

Після реалізації розроблених методів та засобів, що враховували потреби учнів з РАС та були спрямовані на розвиток взаємодії, спостерігалось зниження частоти проявів труднощів у більшості показників.

Поведінкові показники учнів 9-10 років з розладами аутичного спектра

№	Поведінковий прояв	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	Зміна (Δ)
1	Уникає погляду в очі під час звернень або пояснень	2,45 ± 0,52	2,27 ± 0,47	-0,18
2	Із труднощами реагує на вказівки або прохання вчителя	2,72 ± 0,45	2,18 ± 0,60	-0,54
3	Не ініціює контакт або гру з однолітками	3,09 ± 0,38	2,36 ± 0,52	-0,73
4	Із труднощами розуміє жести, міміку або невербальні сигнали	2,27 ± 0,49	2,00 ± 0,45	-0,27
5	Проявляє обмежену ініціативу до участі в командних вправах	3,80 ± 0,41	2,70 ± 0,57	-1,10
6	Повторює однакові рухи або дії без функціональної мети	1,30 ± 0,39	1,27 ± 0,33	-0,03
7	Виявляє надмірну зосередженість на одній вправі або предметі	1,27 ± 0,36	1,09 ± 0,30	-0,18
8	Погано переносять зміну завдань або інструкцій	2,09 ± 0,44	1,72 ± 0,41	-0,37
9	Використовує мову лише в обмеженому наборі ситуацій	1,63 ± 0,33	1,36 ± 0,29	-0,27
10	Труднощі в початку або завершенні взаємодії з іншими дітьми	3,36 ± 0,48	2,63 ± 0,50	-0,73

Аналіз отриманих результатів засвідчив позитивну динаміку в усіх досліджуваних компонентах соціальної взаємодії. Найбільші позитивні зрушення зафіксовано у сфері цілеспрямованої взаємодії (-23,91 %), що свідчить про зростання здатності учнів з РАС долучатися до виконання інструкцій та брати участь у командній діяльності. Значне покращення також відбулося у сфері соціальної комунікації (-22,95 %), що вказує на ефективність застосування альтернативних комунікативних засобів, зокрема PECS та візуальних інструкцій. Зменшення показників у шкалі повторюваної поведінки (-19,59 %) свідчить про зниження частоти проявів стереотипної активності в умовах структурованого та передбачуваного уроку.

Дискусія. Отримані результати дослідження підтверджують ефективність застосування спеціально організованих педагогічних умов для соціальної інтеграції учнів з розладами аутичного спектра (РАС) на уроках фізичної культури. Зокрема, використання структурованих фізичних активностей і альтернативних засобів комунікації (PECS, візуальних інструкцій) сприяло зниженню рівня тривожності учнів та полегшувало розуміння навчального матеріалу, що підтверджує дослідження Т. Скрипника і О. Ковбасюка [5]. Метод поступового залучення до парної та групової роботи дозволив формувати соціальні зв'язки та розвивати навички взаємодії в безпечному середовищі. Як стверджують А. Колупаєва, О. Таранченко [2], позитивні зміни в показниках соціальної мотивації та комунікативної поведінки свідчать про важливість створення передбачуваного і підтримувального освітнього простору. Успішність впроваджених підходів також обумовлена чіткою структурою уроків та врахуванням індивідуальних особливостей дітей з РАС. Однак залишається актуальною проблема підготовки вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі, зокрема в аспекті розуміння специфіки аутизму [6,7]. Крім того, спостерігається потреба у системній підтримці педагогів через підвищення кваліфікації та забезпечення методичними рекомендаціями. Перспективними є подальші дослідження з вивчення впливу різних видів рухової активності на соціалізацію дітей з РАС. Залучення міждисциплінарної команди фахівців (психологів, логопедів, дефектологів) може підвищити ефективність освітнього процесу. Отже, запропонована модель інтеграції має потенціал для широкого впровадження в практику інклюзивного фізичного виховання.

Висновки: Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість інтеграції адаптованих педагогічних підходів у процес фізичного виховання для учнів з розладами аутичного спектра (РАС) в умовах інклюзивного навчання. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що застосування структурованих фізичних занять, використання альтернативних засобів комунікації (зокрема PECS, жестів, візуальних інструкцій), поступове залучення учнів до парної та групової роботи, а також впровадження адаптованих ігрових методик (рольові ігри, доріжки перешкод, ігри з парашутом) позитивно впливають на рівень соціальної взаємодії та комунікативної активності дітей з РАС.

Покращення показників за шкалами методики SRS-2 свідчить про підвищення мотивації до соціального контакту, кращу здатність до спілкування та зменшення проявів ізольованої чи стереотипної поведінки в умовах фізкультурної діяльності. Отже, фізичне виховання за умови його правильної організації може стати ефективним засобом соціальної інтеграції учнів з аутизмом.

Подальші дослідження спрямовані на впровадження адаптованих програм спрямованих на покращення соціальної комунікації учнів з РАС та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури щодо роботи в інклюзивному середовищі.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта як трансформаційна стратегія сучасної освітньої політики. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010;(7):11-9.
2. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Харків: 2019. 304 с.
3. Боднар І, Хамаде А. Вплив авторської програми фізичного виховання на показники фізичної підготовленості школярів з аутизмом. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;6K(135)21:34-7. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).06 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).06
4. Кізенко О.М. Фізичне виховання учнів з особливими потребами. Соціальний педагог. 2017;(3):57-9.
5. Скрипник Т.В., Ковбасюк О.В. Уроки фізичної культури для дітей з аутизмом. Фізичне виховання в рідній школі. 2014;(3):18-20.
6. Courchesne V, Meilleur A-AS, Poulin-Lord M-P, Dawson M, Soulières I. Autistic children at risk of being underestimated: school-based pilot study of a strength-informed assessment. Mol Autism. 2015;6(1):1-10.
7. Соловей А, Ярошик М, Данилевич М. Особливості інклюзивного фізичного виховання учнів з розладами аутичного спектра. Phys Cult Sport: Sci Perspect. 2025;1(1):371-8. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).50](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).50)
8. Соловей А, Чепіжак Д. Готовність фахівців з фізичного виховання до роботи в умовах інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE". Вінниця; 2021. р. 407-10.
9. Дячкіна Х, Соловей А. До проблеми залучення дітей з розладами аутичного спектра до уроків фізичної культури в умовах інклюзивного навчання. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2023 Mar 10;Valencia, Spain. p. 234-5.

References

1. Kolupaeva AA. [Inclusive education as a transformational strategy of modern educational policy]. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy. 2010;(7):11-9. (in Ukrainian)
2. Kolupaeva AA, Taranchenko OM. [Teaching children with special educational needs in an inclusive environment]. Kharkiv: Ranok; 2019. 304 p. (in Ukrainian)
3. Bodnar I, Khamade A. [The impact of an author's physical education program on physical fitness indicators of schoolchildren with autism]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2021;6K(135)21:34-7. (in Ukrainian)
4. Kizenko OM. [Physical education of students with special needs]. Sotsialnyi pedahoh. 2017;(3):57-9. (in Ukrainian)
5. Skrypnyk TV, Kovbasiuk OV. [Physical education lessons for children with autism]. Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli. 2014;(3):18-20. (in Ukrainian)
6. Courchesne V, Meilleur A-AS, Poulin-Lord M-P, Dawson M, Soulières I. Autistic children at risk of being underestimated: school-based pilot study of a strength-informed assessment. Mol Autism. 2015;6(1):1-10.

7. Solovey A, Yaroshyk M, Danylevych M. [Features of inclusive physical education of students with autism spectrum disorders]. Phys Cult Sport: Sci Perspect. 2025;1(1):371-8. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).50](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).50)
8. Solovey A, Chepizhak D. [Readiness of physical education specialists to work in inclusive education conditions in general secondary education institutions]. In: Perspektyvy, problemy ta naiavni zdotky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. IV Vseukrainska internet-konferentsiia "COLOR OF SCIENCE". Vinnytsia; 2021. p. 407-10. (in Ukrainian).
9. Diachkina Kh, Solovey A. [On the issue of involving children with autism spectrum disorders in physical education lessons under inclusive education conditions]. In: Collection of Scientific Papers "SCIENTIA". 2023 Mar 10; Valencia, Spain. p. 234-5. (in Ukrainian).

Цитування на цю статтю:

Соловей АВ., Данилевич МВ., Ярошик МЯ, Стефанишин НІ. Соціальна інтеграція учнів з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 84-90.

Відомості про авторів

Соловей Алла Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
alla_sol@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7247-2320>

Данилевич Мирослава Василівна – доктор педагогічних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
mdanylevych@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-1285-392X>

Ярошик Марта Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
marta.yaroshyk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2531-6856>

Стефанишин Наталія Ігорівна – старший викладач, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
orestsom@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7174-5582>

THE EFFECT OF A PERSONALIZED PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE FUNCTIONAL STATUS OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Резюме. Мета – оцінити вплив розробленої програми фізичної терапії на функціональний стан дихальної системи у пацієнтів із ХОЗЛ II–III ступеня тяжкості. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 30 пацієнтів віком 45–70 років, які перебували на стаціонарному лікуванні у терапевтичному відділенні МКЛ №1 м. Івано-Франківська. **Методи** дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, спірометрія, математична статистика. Програма фізичної терапії тривалістю 31 день включала ЛФК (25–30 хв щодня), дихальні вправи за методиками Бутейка та Стрельнікової, фізіотерапевтичні процедури (електрофорез, магнітотерапія) та інгаляції декасаном (10 днів). **Отримані результати та висновки.** Результати дослідження показали статистично значуще покращення всіх оцінюваних спірометричних показників після завершення програми: ЧД знизилася з $22,2 \pm 1,30$ до $18,3 \pm 1,50$ д.р.·хв⁻¹, ДО зріс із $415,12 \pm 14,700$ до $526,64 \pm 19,100$ мл, ЖЄЛ – із $65,6 \pm 7,13\%$ до $75,04 \pm 12,700\%$, ХОД – із $9,215 \pm 0,0645$ до $9,637 \pm 0,447$ л·хв⁻¹, ОФВ1 – із $48,8 \pm 5,51\%$ до $61,0 \pm 8,96\%$. Найвираженіший ефект спостерігався для дихального об'єму, що підкреслює ефективність дихальних вправ. Запропонована програма фізичної терапії, доповнена локальними методами, сприяє значному покращенню вентиляційної функції, зменшенню задишки та підвищенню толерантності до фізичних навантажень у пацієнтів із ХОЗЛ, що узгоджується з рекомендаціями GOLD-2025.

Ключові слова: *хронічне обструктивне захворювання легень, фізична терапія, функціональний стан, дихальні вправи, спірометрія*

Summary. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a leading global cause of morbidity and mortality, characterized by progressive ventilation disorders and reduced exercise tolerance. **The aim** of this study was to evaluate the impact of a customized physical therapy program on the functional status of the respiratory system in patients with stage II-III COPD. **Materials and Methods** The study involved 30 patients (45–70 years old, 18 males and 12 females) hospitalized in the therapeutic department of Ivano-Frankivsk City Clinical Hospital No1. The sample was formed by analyzing medical records, excluding patients with stage I COPD. Spirometry was used to measure respiratory function parameters, including forced expiratory volume in 1 second (FEV1, % predicted), tidal volume (TV), vital capacity (VC, % predicted), minute ventilation (MV), and respiratory rate (RR). The 31-day physical therapy program incorporated a comprehensive approach: therapeutic physical exercises (25–30 minutes daily), breathing exercises based on the Buteyko method (shallow breathing with pauses) and the Strelnikova method (three sets of 32 sharp inhalations daily) as additional local techniques, physiotherapy procedures (electrophoresis, magnetotherapy), and Decasan inhalations (10 days). Statistical analysis was performed using the paired Student's t-test (after confirming normality with the Shapiro-Wilk test) to assess the significance of changes ($p < 0.05$). **The results** demonstrated statistically significant improvements in all measured spirometric parameters post-intervention: RR decreased from 22.2 ± 1.30 to 18.3 ± 1.50 breaths·min⁻¹ ($p < 0.05$), TV increased from 415.12 ± 14.700 to 526.64 ± 19.10 mL ($p < 0.001$), VC increased from $65.6 \pm 7.13\%$ to $75.04 \pm 12.700\%$ ($p < 0.05$), MV increased from 9.215 ± 0.0645 to 9.637 ± 0.0447 L·min⁻¹ ($p < 0.05$) and FEV1 improved from $48.8 \pm 5.51\%$ to $61.0 \pm 8.96\%$ ($p < 0.05$). **Conclusions.** The most pronounced effect was observed for tidal volume, highlighting the efficacy of breathing exercises. The findings confirm that the proposed physical therapy program, supplemented with local methods, significantly enhances ventilatory function, reduces dyspnea, and improves exercise tolerance in COPD patients, aligning with GOLD-2025 guidelines and offering substantial clinical benefits for their rehabilitation and quality of life.

Key words: *chronic obstructive pulmonary disease, physical therapy, functional status, breathing exercises, spirometry*

The formulation of the problem and the analysis of the results of recent studies. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a major public health issue due to increasing prevalence, resistance to traditional treatments, and significant socioeconomic losses. According to the World Health Organization (WHO), COPD ranks third among causes of mortality worldwide [1]. It is one of the leading causes of morbidity and mortality, ranking in the top three for prevalence among adults [2]. Effective physical therapy and rehabilitation programs can substantially improve patients' functional status and reduce complication risks [3].

The core principles of COPD management include early intervention, risk factor elimination (e.g., smoking, air pollution), regular pharmacotherapy, and physical rehabilitation. Physical therapy plays a key role in halting disease progression and enhancing quality of life. However, identifying optimal rehabilitation methods remains relevant due to the limited efficacy of standard approaches in controlling systemic inflammation and COPD progression.

The aim is to evaluate the impact of a customized physical therapy program on the functional status of the respiratory system in patients with chronic obstructive pulmonary disease.

Material and methods. The study included 30 patients with stage II–III COPD who were hospitalized in the therapeutic department of Ivano-Frankivsk City Clinical Hospital No1. The sample was formed based on a retrospective analysis of medical records and prior examinations. Inclusion criteria: verified COPD diagnosis per GOLD guidelines, stable disease course without acute infection at hospitalization, and informed consent. Patients with stage I COPD, decompensated cardiovascular diseases, acute respiratory infections, or other pathologies affecting external respiration assessment were excluded.

External respiration function was assessed via spirometry, determining forced expiratory volume in 1 second (FEV1, % predicted), tidal volume (TV, mL), vital capacity (VC, % predicted), minute ventilation (MV, L·min⁻¹), and respiratory rate (RR, breaths·min⁻¹). Comparisons were made with normative values from the Global Lung Initiative (GLI-2012) for adults (matched for age 45–70 years and sex ratio) [4].

Patients underwent a 31-day physical therapy program, including: therapeutic physical exercises for 25–30 minutes daily; breathing exercises using the Buteyko method (shallow breathing: inhale 2–3 s, exhale 3–4 s with pauses) and Strelnikova method (energetic short inhalations, 3 sets of 32 daily) as supplementary local techniques; physiotherapy procedures (electrophoresis, magnetotherapy); and Decasan inhalations for 10 days to facilitate sputum clearance.

Data processing used MS Excel 2013. Normality was checked with the Shapiro-Wilk test; paired differences were assessed via Student's t-test or Wilcoxon signed-rank test if non-normal. Significance level: $p < 0.05$.

Results. The results of functional assessments before and after the physical therapy program are presented in Table 1.

Table 1

Results of Functional Assessment in COPD Patients

№	Parameter	Norm (GLI-2012)	COPD Patients	
			Before	After
1	RR, breaths·min ⁻¹	12–20	22.2±1.30●	18.3±1.50*
2	TV, mL	500–700	415.12±14.700●	526.64±19.100**
3	VC, % predicted	80–100	65.6±7.13●	75.04±12.700*
4	MV, L·min ⁻¹	6–10	9.215±0.0645●	9.637±0.0447*
5	FEV1, % predicted	80–120	48.8±5.51●	61.0±8.96*

Notes: Probability of differences compared to baseline: * – $p < 0.05$; ** – $p < 0.001$; compared to norm: ● – $p < 0.05$. Norms adapted for age 45–70 years [4]

Spirometric parameters were evaluated before and after the program, quantifying changes in respiratory function. At baseline, mean RR in COPD patients was 22.2±1.30 breaths·min⁻¹, significantly exceeding the norm (12–20 breaths·min⁻¹; $p < 0.05$), indicating pronounced dyspnea typical for stage II-III COPD. Post-program, RR decreased to 18.3±1.50 breaths·min⁻¹ ($p < 0.05$), suggesting reduced dyspnea and approximation to physiological norms. TV at baseline was 415.12±14.700 mL, below the norm (500–700 mL; $p < 0.01$), increasing to 526.64±19.100 mL post-treatment ($p < 0.001$), evidencing improved lung ventilation capacity. VC was 65.6±7.13% predicted at baseline, below the norm (80–100%; $p < 0.05$), rising to 75.04±12.700% ($p < 0.05$), demonstrating enhanced pulmonary reserve. MV

at baseline was $9.215 \pm 0.0645 \text{ L} \cdot \text{min}^{-1}$, nearing the upper norm limit ($6\text{--}10 \text{ L} \cdot \text{min}^{-1}$; $p < 0.05$ due to compensatory increase); post-therapy, it rose to $9.637 \pm 0.0447 \text{ L} \cdot \text{min}^{-1}$ ($p < 0.05$), approaching optimal efficiency. FEV1 was $48.8 \pm 5.51\%$ predicted versus $80\text{--}120\%$ norm ($p < 0.05$), confirming bronchial obstruction; post-program, it increased to $61.0 \pm 8.96\%$ ($p < 0.05$), indicating partial obstruction reduction and improved airway patency.

Overall, the proposed physical therapy program showed significant improvements in all assessed spirometric parameters, confirming its efficacy in restoring respiratory function in stage II–III COPD patients. The most pronounced effect was for TV ($p < 0.001$), underscoring the importance of breathing exercises in comprehensive rehabilitation.

Discussion. COPD is characterized by progressive course, limiting physical, social, and psychological aspects of life. The proposed program, combining breathing exercises, therapeutic gymnastics, and physiotherapy, demonstrated substantial functional improvements. Specifically, the Buteyko method aided tidal volume normalization, while Strelnikova gymnastics enhanced minute ventilation. Decasan inhalations facilitated sputum clearance, improving exercise tolerance.

Compared to literature data [5,6,7], our program exhibited higher efficacy due to a comprehensive approach and individualization. For instance, Priego-Jimenez et al. [5] showed exercise programs improve lung function (FEV1, VC) but without emphasis on breathing techniques, limiting dyspnea impact. Troosters et al. [6] found minimalist home rehabilitation enhances exercise tolerance but requires longer periods for spirometric changes. Unlike these, our program integrates Buteyko and Strelnikova breathing with physiotherapy, yielding faster, more pronounced improvements in all parameters ($p < 0.05$). Kaur et al. [7] emphasize integrating breathing exercises with physical activity for better ventilatory capacity. Additionally, Serman [8] demonstrates respiratory exercises improve cardiovascular status under physical loads, synergizing with COPD effects. McCarthy et al. [9] note individualized breathing techniques reduce COPD exacerbations. Vilarinho et al. [10] confirm tailored rehabilitation, adapted to disease severity, improves quality of life and reduces dyspnea. However, sustained results require ongoing outpatient rehabilitation via multidisciplinary approaches.

These findings align with GOLD-2025 recommendations, which strongly support pulmonary rehabilitation (Evidence A) as a comprehensive intervention including exercise training, education, and behavioral changes to improve physical and psychological condition in COPD patients. While GOLD-2025 endorses breathing strategies like pursed-lip and diaphragmatic breathing (Evidence B), it does not specifically recommend Buteyko, Strelnikova, or Decasan, positioning them as supplementary local methods in our program.

Conclusions. The proposed physical therapy program leads to statistically significant improvements in the functional status of the respiratory system in patients with stage II–III COPD. Parameters including FEV1, TV, VC, MV, and RR significantly improved after 31 days of therapy ($p < 0.05$). To consolidate results, a repeat one-week course is recommended. The outcomes support broader implementation of differentiated physical rehabilitation for COPD patients.

References

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: 2025 report. 2025. Available from: <https://goldcopd.org/2025-gold-report/>.
2. Adeloye D, Song P, Zhu Y, Campbell H, Sheikh A, Rudan I. Global, regional, and national prevalence of, and risk factors for, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in 2019: A systematic review and modelling analysis. *Lancet Respir Med.* 2022;10(5):447-58. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(21\)00511-7](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(21)00511-7).
3. Rochester CL, Antonelli Incalzi R, Casaburi R, Clini EM, Spruit MA, Troosters T. Pulmonary rehabilitation for adults with chronic respiratory disease: an official American Thoracic Society/European Respiratory Society policy statement. *Am J Respir Crit Care Med.* 2023;207(4):e1-e19. doi:10.1164/rccm.202306-1066ST.

4. Quanjer PH, Stanojevic S, Cole TJ, et al. Multi-ethnic reference values for spirometry for the 3-95-yr age range: the global lung function 2012 equations. *Eur Respir J.* 2012;40(6):1324-43. doi:10.1183/09031936.00080312.
5. Priego-Jiménez S, Torres-Costoso A, Guzmán-Pavón MJ, Camargo-Casas S, Álvarez-Bueno C, Martínez-Vizcaíno V. Efficacy of different types of physical activity interventions on exercise capacity in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a network meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(21):14539. doi:10.3390/ijerph192114539.^[P]_{SEP}
6. Troosters T, Pitta F, Decramer M, Janssens W, Gosselink R, Maltais F. Pulmonary rehabilitation and physical interventions: future directions in COPD. *Eur Respir Rev.* 2023;32(168):220222. doi:10.1183/16000617.0220-2222.^[P]_{SEP}
7. Kaur A, Oo H, ZuWallack R. History, Current Initiatives, and Future Directions of Pulmonary Rehabilitation for the Patient with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Medical Research Archives.* 2024;12(10). <https://doi.org/10.18103/mra.v12i10.5993>.
8. Serman T. Influence of respiratory exercises on the functional state of the cardiovascular system under different physical activities of students. *J Vasyl Stefanyk Precarpath Natl Univ.* 2022;9(1):219–26. <https://doi.org/10.15330/jpnu.9.1.219-226>.
9. McCarthy B, Casey D, Devane D, Murphy K, Murphy E, Lacasse Y. Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;2015(2):CD003793. Published 2015 Feb 23. doi:10.1002/14651858.CD003793.pub3.
10. Vilarinho R, Serra L, Coxo R, Carvalho J, Esteves C, Montes AM, Caneiras C. Effects of a Home-Based Pulmonary Rehabilitation Program in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in GOLD B Group: A Pilot Study. *Healthcare.* 2021; 9(5):538. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050538>.

Цитування на цю статтю:

Roksolana M. Gorbata. The effect of a personalized physical therapy program on the functional status of patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2025 Березень 03; 44: 91-94

Відомості про авторів

Горбата Роксолана Михайлівна - асистент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини
Івано-Франківський національний медичний університет, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8818-6409>
roksolanagorbata@gmail.com

METAANTHROPOLOGY AND SPORT

Резюме. Самотворення у спорті реалізується через метаграничні можливості людського тіла, яке долає опір, тертя і силу тяжіння. Досягнення спортсмена є запереченням обмежувальних властивостей тіла та свідчать про незавершеність тілесної гармонії. **Мета.** Охарактеризувати духовне й тілесне самотворення у спорті в контексті філософської антропології. **Матеріал і методи дослідження.** Використано діалектичну логіку (для аналізу духовного й тілесного самотворення), феноменологічну редукцію (для виявлення сутності спорту та його ролі в сучасному суспільстві) й герменевтичний метод (для створення цілісного бачення гуманізму у спорті через інтерпретацію даних із психології, соціології та інших наук). **Висновки.** Сучасний спорт є формою пізнання й реалізації людських здібностей та культурним феноменом граничного буття. У ньому поєднуються різні світогляди – від антропо-моноцентризму до антропо-мультицентризму, що відкриває можливості для самотворення й метагуманізму, сприяючи толерантності та конструктивному спілкуванню.

Ключові слова: спорт, самотворення, метаантропология

Summary. Self-creation in sport is realised in the meta-boundary capacities of the human body, which overcomes three physical quantities: resistance, friction and gravity. At the same time, the achievements of an athlete become a negation of the limiting physical properties of the body and testify to the incompleteness of bodily harmony. The **aim** is to characterise spiritual and corporal self-creation in sport in the context of philosophical anthropology. **Methods.** The research methods used are: the requirements of dialectical logic (for a comprehensive analysis of spiritual and bodily self-creation in sport); the method of phenomenological reduction (to reveal the essence of the main object of research – sport and attitudes towards it in modern society); hermeneutic method (to create a holistic view of care and humanism in sport through the use and interpretation of data from various sciences - psychology, ethology, sociology, etc.). **Results.** Modern sport is an objectification of the will to cognition of one's natural inclinations and abilities achieved in the process of training, as phenomena of the ultimate physiological being of a person. In the strict sense, sport, as a component of culture, is the objective ultimate being of a person, which is expressed in science, training and competitive activity. **Conclusion.** The worldview of anthropo-mono-centrism, anthropo-poly-centrism and even anthropo-multi-centrism, which coexist in modern sport, can be the basis for self-creation, metahumanism, that is, creating conditions for tolerant communication and constructive communication.

Key words: sport, self-creation, metaanthropology

The formulation of the problem and the analysis of the results of recent studies. Metaanthropology is an existential anthropology, the semantic centre of which is the problem of personal expression and communication in different dimensions of human existence [1]. Man is the only creature in the world in whose activity the result of an action, its ideal goal, is ahead of the action itself, that is, the natural cause-and-effect relationship seems to be "inverted". However, in order for this "reversal" to become possible (for example, in sports activities), the athlete must come into direct contact with the future (with what is not yet present) and with the past (with what is no longer present). Physically, like any natural thing (body), an athlete cannot really move either to the future or to the past. But, unlike natural things (bodies), a human being has, in addition to his natural (biological) body, such an unnatural (extra-bodily) property as consciousness [2,3].

It is thanks to consciousness and imagination that a person is able to "travel" to any moment of the future or past time at any time, i.e. a person can directly contact not only the existing reality, but also communicate with an inexhaustible "sea" of possibilities, among which he or she can freely choose any one he or she needs. This means that the real determinants of sport activity itself are mostly outside the human "bodily" world ("existent") and exercise their determination through the spiritual (beyond the "bodily") world of human existence – existence [4,5,6].

The term was coined by the Danish thinker Kierkegaard [7] in the 40s and 50s of the 19th century. It is the origin of the name of the philosophy trend – "existentialism". Existentialism is etymologically derived from the Latin verb *existere*, which, unlike the verb

sistere (which emphasises the moment of stability of existence – to remain, to hold, to last, etc.), means the processes of breaking stability, going "beyond" it (to speak, to emerge, to grow, etc.) [8,9]. This indicates the spiritual nature of the specifics of human existence, as opposed to the existence of material, substantial things and phenomena, since spirituality is a unique feature of a person.

It is obvious that sport involves not only a violation of sustainability in the physical but also in the spiritual sphere of a person. It is known that there is a close psycho-corporeal unity in the human body [10]. The objectification of the will to cognition and creativity leads to the emergence of culture in general and physical culture in particular in human existence [11,12].

Sport as an object of physical culture unites people and helps to avoid loneliness (internal and external) [13]. In sport, we have not only the removal of internal loneliness, but also bodily and spiritual self-creation, which is a component of social culture creation. Self-creation in sport is realised in the metabolic capacities of the human body, which overcomes three physical quantities: resistance, friction and gravity. At the same time, the athlete's achievements become a denial of the ultimate physical properties of the body and testify to the incompleteness of bodily harmony [14,15].

The purpose is to characterise spiritual and bodily self-creation in sport in the context of philosophical anthropology.

Methodology. The research methods were chosen: the requirements of dialectical logic (for a comprehensive analysis of spiritual and bodily self-creation in sport); the method of phenomenological reduction (to reveal the essence of the main object of research – sport and attitudes towards it in modern society); hermeneutic method (to create a holistic view of care and humanism in sport through the use and interpretation of data from various sciences – psychology, ethology, sociology, etc.) Data sources. To analyse the information, we used the authoritative collection of WoS. The depth of the search was conducted in the years 2002-2022. The search query identified data on 92 documents that were used for the analysis. The catalogues of the Vernadsky National Library of Ukraine were also used. A total of 12 documents were selected for analysis. Inclusion and exclusion criteria. The depth of the search in this database was limited to 20 years because this period contains modern views on the problem. In addition, the purpose of the article was not to analyse the problem from a historical perspective. The second search resource was the Vernadsky National Library of Ukraine. This made it possible to analyse the problem in sources in the national language. The search excluded sources containing keywords in the form of physical culture and sport. This is due to the fact that the use of such a phrase indicates that the authors of publications are not sufficiently familiar with the essence of the category and conceptual apparatus. Design of the study. The first stage. The search query was carried out in the Web of Science Core Collection – keywords sport. The results of the search are 1563 articles for the period 2002-2022. The search allowed us to identify the TOP 5 most important thematic categories, journals, authors and countries (USA, Germany, Great Britain, Ukraine, Poland, Austria). A further search of 1563 articles was conducted using the keyword meta-anthropology. Twenty-nine articles were returned. A dataset was created (menu - Export / Plain text file / Export records to plain text file / Record options / All records on page / Full records and cited references). This file (44 articles; the file name is sport-metaanthropology-44.txt) was used for bibliometric analysis. A search was also conducted using the keyword philosoph / anthropology / sport. Twenty-five articles were found. The result was recorded in a file (symbolic name: philosoph-anthropology-sport-44.txt), which was used for bibliometric analysis.

Results. The phenomenon of spiritual and corporal self-creation of an athlete is closely related to the phenomena of self-esteem, as well as tolerance/intolerance to all manifestations of sports life [16]. The sphere of distribution of these phenomena is the

institutional life of a person (state, culture, education, art, sports, etc.). After all, life beyond loneliness, as isolation, is possible only in institutions.

P. Riker [17] defines institutions as forms of social existence in which relations between people are regulated by norms. The most important form of institutional human existence is the state as a "monopoly of legitimate violence" [18]. However, the concept of institution goes beyond law. According to P. Riker, this happens when we consider not a static but a dynamic aspect of social life in any sphere, including sport. It is possible to go beyond loneliness in sport by focusing on an active and good life, with others and for others. This way is called "ethical orientation" [18,19]. The philosopher calls "caring" a fundamental feature of "ethical orientation", referring to the tradition of using this concept, which goes back to M. Heidegger [20]. In sport three types of care can be distinguished in human activity, which introduce the athlete to the life in sport open to various forms of communication: "caring for oneself", "caring for another", "caring for the institution".

What is "athlete self-care"? First and foremost, it is the ability, for one reason or another, to give preference to a particular sport, means and methods of individual training, participation in certain competitions. That is, it is the ability to achieve progressive changes in physical, technical, tactical, psychological and functional fitness. At the same time, it is the ability to initiate something in a particular sport, i.e. the ability to take initiative and create: creation of a new gymnastic element (for example, the Kovtun gymnastic element (2021) on the parallel bars, first performed by the Ukrainian athlete Kovtun (back flip from a handstand and a quarter turn to the beam), the Fosbury flop high jump (first performed by the US athlete Dick Fosbury), which allowed him to win a gold medal at the 1968 Olympic Games in Mexico). Understood in this way, "self-care" becomes a prerequisite for "caring for others". It does not lead to selfish isolation, which can imprison an athlete in a limited space of destructive loneliness and isolation, but to real openness to the institutional environment that is sport. Thus, the athlete's self-esteem is one of the most important manifestations of "self-care". The question arises: "Doesn't the athlete's self-esteem, due to its reflexive nature, pose a threat of focusing on one's self, closing oneself off instead of opening up the horizons of creativity for the benefit of others?" Overcoming the danger of isolation that excessive self-esteem can lead to occurs when caring is not attached to self-esteem from the outside, but rather develops its implicit (implicit, hidden, such that, unlike explicit, it can be revealed only through its connections with other objects or processes) dialogical dimension. Thus, self-esteem and caring for others cannot exist without each other. To say "self" does not mean to say "me". "Self" presupposes the other next to one's self, so that one can say that one values oneself as another.

Now let's look at other components of caring in sport, namely tolerance, intolerance, and rejection. Tolerance in sport, especially in team sports, is a means of realising self-esteem and caring in their unity. Moreover, it is a means of uniting self-care, care for the other, and care for the institution (e.g. a sports club). In other words, athlete tolerance is a means of opening up to the world of sport through respect for the individual and the institution (e.g., sports club, federation, NOC) as a communication of athletes. At the same time, respect for the personality of another athlete must be considered as the main thing. So, tolerance is an attitude towards other athletes (rivals and teammates) when an athlete sees them as a subject (personality), not an object. The other is someone who can say "I", like myself, and like myself, be a member of the team and a subject responsible for his/her actions. On the contrary, intolerant relations in the interpersonal and institutional life of an athlete or coach are a source of isolation and often conflicts, which deforms both individual and institutional life. In this case, the athlete's will to exercise power over himself is important.

An athlete's will to power over himself becomes constructive when he finds a meaning (e.g., to win, to set a record) that exists outside of power. On this way, both the will to power and the will itself are transformed. The power over oneself ceases to be a self-sufficient and universal result of the will, and the will ceases to be an embryo of power. The will undergoes a metamorphosis. It becomes the will to learn about one's technical and tactical, physical,

psychological and functional capabilities at a certain stage of one's sports career. As it unfolds further, it overcomes its own mono-directionality and mono-logic and develops into inspiration. It becomes inspiration while remaining a will. Thus, sport is an objectification of the will to cognition of one's natural inclinations and abilities achieved in the process of training as phenomena of the ultimate physiological being of a person. In the strict sense, sport, as a component of culture, is the objective ultimate being of a person, which is expressed in science, training and competitive activity.

The deepest contradiction of sport is the contradiction between the knowledge of one's physical capabilities and genetically determined abilities. Such a confrontation in its deepest origins is a contradiction of will and power over oneself and is resolved within the framework of a scientifically organised training process. An important component of sport is internal communication. Internal communication can be understood as communication that touches upon value orientations and is free in nature [21,22]. It is the key to the mental unity of any sports community. It is, first of all, communication with oneself as an act of self-knowledge of one's natural inclinations and their self-reproduction, a process of dialogue with one's own self. But internal communication is also communication with other athletes, in which others appear not as objects but as subjects.

Without mental unity, all other forms of unity and communication gradually lose their meaning and existential saturation. Given these trends, it can be assumed that the lack of mental unity in world Olympic sport regarding the admission of athletes from Russia and Belarus (aggressor countries that waged war against sovereign Ukraine) to participate in the 2024 Olympics, while externally stable, can lead to fundamental internal instability and, as a result, to a systemic crisis in the Olympic movement. This internal instability is hidden in the depths of the collective subconscious, but it does not become less significant. What is its cause? The probable internal instability of Olympic sport in the above context is primarily related to the lack of internal communication. Lack of internal communication, like corrosion, can erode the integrity of the Olympic movement.

Given the mental, psychological, existential and anthropological characteristics of modern athletes, sports federations and National Olympic Committees, it can be argued that this will mean a loss of the meaning of the values of Olympism for a significant number of athletes. However, under certain conditions (e.g., the blockade of the Olympics by the majority of NOCs), the latter trend may turn from a deep destabilising factor into a condition and a way to strengthen internal communication. And it is here that it is appropriate to mention the specific features of the Ukrainian mentality. In general, the Slavic mentality is characterised by a preference for existential-internal communication over rational-external communication [23], which is typical of Muscovite Asians.

It is quite natural that the civilised world, and especially Europe, is looking with fear at the metamorphosis of Moscow's "messianism" in Ukraine. After all, throughout the twentieth century, the direct consequence of messianism was totalitarianism with its man-hatred and disregard for human rights and freedoms. However, does the predominance of existential communication over rational and pragmatic communication always lead to messianism in its totalitarian manifestations? No, not if the predominance of existential communication in the mentality of the people is balanced by the ability to tolerate and synthesise worldviews.

This ability is, as we have shown above, an original archetypal feature of the mentality of the Ukrainian people and its sports community. The athlete's worldview tolerance means respect for all participants in the sports movement who profess the Olympic Charter, which has the slogan: "O sport, you are peace" in the foreground. And while this tolerance was a weakness until almost the end of the twentieth century, it is now becoming a strength, as ideological tolerance is now a necessary precondition for the existence of both the Olympic movement and humanity as a whole.

Relying on the pan-Slavic preference for existential communication and its own ideological tolerance, Ukraine proposed to the IOC to suspend the participation of athletes

from Russia and Belarus in the 2024 Olympics in connection with the aggression against Ukraine. Thus, Ukraine cannot solve this problem on its own without the help of Europe and democratic countries. The European community needs to realise that Ukraine needs Europe, and looking to the future, Europe needs Ukraine. First and foremost, as a source of original philosophical and psychological ideas that could revive the internal communication of European cultures and help find new approaches to the development of security, national cultures in general and sport in particular.

Discussion. The concept of loneliness in sport means an existential collision of both spiritual and bodily manifestation of a person, manifestation of the personal and personal, while loneliness outlines the existential collision of his vital-soul and social manifestation. The reality behind these concepts needs to be synthesised in order to overcome one's own psycho-bodily limitations. This overcoming can be achieved in the reality that can be described as "self" and "selfhood" [23]. These concepts show a person's real access to open being in the world of sport, going beyond the enslavement of loneliness, when the surrounding reality of sport is perceived not as "He" but as "I" and "You" - that is, something that has free will.

The concept of "selfhood" differs from the concept of "self" in a similar way as the concept of "loneliness" differs from the concept of "solitude" [24]. It expresses those situations of being in sport when the self is filled not only with self-reflection and self-reproduction, but also with co-creation (athlete-coach, athlete-team, athlete-fan). It can be assumed that selfhood expresses the reality that mediates between the athlete's individuality with its egocentrism and personality with its world-centredness and, at the same time, the form of the athlete's social being, his or her natural state. The athlete's self is the internal independence and self-identity of his/her personality. Self-identity is the openness of the athlete's internal independence and identity to the world. It means true personal freedom, which is not isolation but openness to society. At the same time, if the self is a state of the athlete's personality in which he/she is ready for empathy, then the selfhood is the state of the personality when he/she is in a state of empathy [8]. Thus, selfhood is the basis for the compatibility of the athlete's personality and the social environment. It is known that the deep principle of dialectical thinking is that it is negative thinking [25]. Armed with negative thinking, an athlete boldly looks to the future of his or her sports career. After all, negative thinking reveals the imperfection of human physicality, and therefore again and again encourages the athlete to self-development, which can lead to the desired result.

According to J. Habermas [1], there are three fundamental ways to transcend the separation of people: work (including sport as a type of social activity), language and domination. In a democratic society that realises the rationality of its members, communication through sport and language could develop into a dialogue of all with all, free from coercion, which is important for the formation of both national identity and social consent [27,28].

In the work of the contemporary German researcher K. Appel, an attempt is made to outline the possibility of productive communication that could free us from the experience of loneliness. The author comes to such communication through the comprehension of the possibility of the so-called "macroethics" [24] – a system of ethical values and norms that could be common to people belonging to different cultures and mentalities and which is very relevant today. Sport, obviously, could be one of such types of social activity that would ensure transcendence of regional, national, class, group values and unite the efforts of humanity on the basis of humanistic values.

One of the fundamental problems of meta-anthropology is to understand the phenomenon of humanism in general and in sport in particular. From the point of view of meta-anthropology, humanism is a polyparadigmatic, multidimensional phenomenon [29]. The multidimensionality of humanism is a consequence of the historical, ethnic and personal diversity of the human race [30]. To some extent, humanism could be defined as the will to humanity. Moreover, humanism is a conscious will to humanity. Humanity in sport can be

understood as the free transcendence of the individual that does not interfere with the self-development of other athletes. Humanity in sport can also be defined as the harmony of caring for oneself, for others and for the institution.

Unfortunately, not everything is so clear-cut. The coach, sports institutions and society as a whole, by directing the athlete to the maximum result, make this latter the main goal and even the essence: the athlete, one might say, turns into a means to satisfy group and national interests in this way. Pursuing purely egoistic goals, an athlete cannot be guided by humanistic ideals, as the very nature of her or his activity is beyond rationality [31,32]. Working on the edge, and sometimes beyond the limits of reasonable physical activity, takes the athlete beyond its essence, namely the spiritual and practical essence. There is simply no room for spirituality, which allows for hesitation, doubt, and moral choice, in the inner world of the athlete's personality [32,33].

The sporting result, gaining intrinsic value, distances sport from the universal values (e.g., health, virtue) inherent in physical culture. In this context, not only doping is a threat to the humanistic values of sport, but also technical and technological developments and physical activity, which often exceed the physiological capabilities of the athlete's body [31,33]. As a result, athletes often lose their lives. What kind of humanism of sport can we talk about in this case, when life, as the highest value of human existence, is given for the sake of a sporting result. Unfortunately, instead of truthful information about the threat of high performance sports to the health and even lives of athletes, we hear slogans such as "sport is health", "sport is harmonious development", etc.

Pierre de Coubertin once wrote about sport: "Sport can arouse the noblest and the basest passions. It can evoke both unselfishness and honesty, as well as self-interest. It can be chivalrous and corrupt, humane and cruel..." [35]. M. Clement, an active figure in the international children's sports movement, notes that he is "concerned about the future of the humanistic sports movement. Everywhere, success, recognised by our civilisation, is being put at the forefront. The idealist and humanist Pierre de Coubertin was replaced by the Italian visionary Vincent Lombardi, who said: "Participation is not everything, the main thing is victory". The athlete has become dehumanised to the level of a state gladiator."

For example, sports pedagogy takes into account moral norms, tries to foster friendly humanistic relations among athletes, and then all these efforts are broken down into various organisations (federations, clubs, national teams) that use athletes to achieve their selfish goals [36]. This is especially true of top-level and professional sports. It is hyper-commercialised, requiring great results from the athlete, and care for physical health is in the background: the public only wants victories [37].

This is perhaps the main reason why athletes use doping and act on the principle of winning at all costs [38].

At the same time, sport remains ambivalent about the values of humanism - it has its positive aspects and, based on its humanistic paradigm, it can be a model for the peaceful coexistence of humanity on the planet. Is such a humanisation of sport possible in reality? In the modern era, there is a steady return to the anthropocentric paradigm of humanism. However, if initially it was anthropo-mono-centric, in the twentieth and twenty-first centuries it is increasingly becoming anthropo-poly-centric and even anthropo-multi-centric. As a result, humanism as a conscious will to humanity becomes a conscious will to constructive communication [39,40].

It should be noted that all of the above-mentioned worldviews of humanism coexist in modern sport. Metahumanism as a category of meta-anthropology and a practical phenomenon is not another of the separate versions or paradigms of humanism. The category of metahumanism hints at the communication of different paradigms of humanism, moreover, it requires it [41]. That is why metahumanism through sport can be characterised as a means of overcoming the fundamental anthropological crisis of our time. We could call this crisis, first of all, a crisis of understanding. Thus, the meta-anthropology of sport should become an

ethno-sport-sophy, filled with philosophical discourse that seeks the universal, the universal-human in the ethno-national, and the ethno-national in the universal-human.

Conclusions. One of the most important manifestations of communicative metaanthropology in sport is ethnoanthropology. At the same time, ethnoanthropology is intrinsic to personalistic metaanthropology because the latter is expressed in a particular national language. And any athlete's personality, as a field of study, also manifests itself as a person in a particular linguistic and cultural world.

Sport in the context of meta-anthropology is an objectification of the will to cognition of one's natural inclinations and abilities achieved in the process of training as phenomena of the ultimate physiological being of a person. In the strict sense, sport, as a component of culture, is the objective ultimate being of a person, which is expressed in science, training and competitive activity.

The deepest contradiction of sport is the contradiction between cognition of one's physical capabilities and genetically determined abilities. Such a confrontation in its deepest origins is a contradiction of will and power over oneself and is resolved within the framework of a scientifically organised training process.

Despite the fact that sport is ambivalent about the values of humanism, it has its positive aspects and, based on its humanistic paradigm, it can be a model for the peaceful coexistence of humanity on the planet. The worldview of anthropo-mono-centrism, anthropo-poly-centrism and even anthropo-multi-centrism, which coexist in modern sport, can be the basis of metahumanism, i.e. creating conditions for tolerant communication and constructive communication.

References

1. Habermas J. Cognition and Interest. In: Foreign philosophy of the XX century. Book 6. Kyiv: Dovira; 1993. 233 p. (in Ukrainian).
2. Mytskan BM. Nature and human health: dietetics of the body and soul. *Phys Educ Sport Health Cult Mod Soc.* 2008;(1):84-8. (in Ukrainian).
3. Beck A. The path to virtue in sport. *J Philos Sport.* 2009;36(2):217-37. doi:10.1080/00948705.2009.9714758.
4. Bychko I. Existentialism. In: Shynkaruk VI, editor. *Philosophical Encyclopaedic Dictionary.* Kyiv: Abris; 2002. p. 186-7. (in Ukrainian).
5. Ryall E. *Philosophy of sport: key questions.* London: Bloomsbury; 2016. 272 p.
6. Ryall E. *Philosophical issues in sport science.* London: Bloomsbury; 2020. 140 p.
7. Shynkaruk VI. Kierkegaard S. In: *Philosophical Encyclopaedic Dictionary.* Kyiv: Abris; 2002. p. 278-9. (in Ukrainian).
8. Margvelashvili GT. Psychologisms in Heidegger's existential analytics. *Voprosy Filos.* 1971;(5):124-8. (in Ukrainian).
9. Strazhnyi O. Ukrainian mentality: illusions, myths and reality. Kyiv: Dukh i Litera; 2017. 456 p. (in Ukrainian).
10. Mytskan B, Mytskan T, Iermakov S, Yermakova T. Physical culture in the context of modern philosophical anthropology. *Pedagogy Phys Cult Sports.* 2022;26(3):210-21. doi:10.15561/26649837.2022.0309. (in Ukrainian).
11. Lenk H. "Manipulation" oder "Emanzipation" im Leistungssport? *Dtsch Z Bewegung Sportforsch.* 1973;(3):9-40. doi:10.1007/BF03176537.
12. Aggerholm K. Talent development, existential philosophy and sport: on becoming an elite athlete. London: Routledge; 2014. 222 p.
13. Vlasova NF. Conceptual bases of research of physical culture and sport in interdisciplinary dimension. *Young Scientist.* 2015;3(18):188-92. (in Ukrainian).
14. Rasmussen LJT. Maybe in sports. In: *Palgrave Encyclopedia of the Possible.* London: Palgrave; 2021. p. 1-8. https://doi.org/10.1007/978-3-030-90913-0_131
15. Rasmussen LJT. The possible in sport. In: *Palgrave Encyclopedia of the Possible.* London: Palgrave; 2022. p. 1184-91.
16. McNamee M. Sport, ethics and philosophy: context, history, perspectives. *Sport Ethics Philos.* 2007;1(1):1-6. doi:10.1080/17511320601173329.
17. Ricker P. Ethics and politics. In: *Around politics.* Kyiv: DL; 1995. 248 p. (in Ukrainian).
18. Ricker P. The task of a political educator. In: *Around politics.* Kyiv: DL; 1995. 256 p.
19. Martinkova I, Parry D. Heideggerian hermeneutics and its application to sports. *Sport Ethics Philos.* 2016;10(4):364-74. doi:10.1080/17511321.2016.1261365.
20. Heidegger M. *Sein und Zeit.* Tübingen: Niemeyer; 1927. 462 p.

21. Sytnychenko L. Karl Jaspers: Communication. In: Primary sources of communicative philosophy. Kyiv: Lybid; 1996. p. 132-48. (in Ukrainian).
22. Sheremet LA. The formation of sport from modern times to the present. Humanit Bull ZIA. 2015;63:187-97. (in Ukrainian).
23. Khamitov NV. Loneliness in human existence: the experience of meta-anthropology. 2nd ed. Kyiv: KNT; 2017. 370 p. (in Ukrainian).
24. Apel KO. Der Situation des Menschen als ethisches Problem. In: Der Mensch und die Wissenschaft vom Menschen. Innsbruck; 1983. p. 31.
25. Marcuse G. Reason and revolution. In: Foreign philosophy of the XX century. Book 6. Kyiv: Dovira; 1993. 221 p.
26. Morgan WJ. Broad internalism, deep conventions, moral entrepreneurs, and sport. J Philos Sport. 2012;39(1):65-100. doi:10.1080/00948705.2012.675069.
27. Morgan WJ. The normativity of sport: a historicist take on broad internalism. J Philos Sport. 2016;43(1):27-39. doi:10.1080/00948705.2015.1112240.
28. Parry I, Parry SJ. Phenomenological approaches to sport. New York: Routledge; 2012. 215 p.
29. Gakh YM. Humanism and spirituality. Ivano-Frankivsk: IME; 2002. 364 p. (in Ukrainian).
30. Vizitei MM, Kachurovsky DO. Sport of higher achievements and its socio-cultural mission in the new conditions of society development. Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports. 2009;(1):27-31. (in Ukrainian).
31. Czula R. Sport and Olympic idealism. Int Rev Sport Sociol. 1978;13(2):67-9.
32. Frasca RI. The overcoming of the contradiction in the basic principles of olympism as the necessary aim for its proper use as a means of understanding between peoples and nations. In: International Olympic Academy: Report of the 25th session; 1985 Jul 4-19; Ancient Olympia. Lausanne: IOC; 1985. p. 108-13.
33. Volkwein K. Ethics and top-level sport: a paradox. Rev Sociol Sport. 1995;(3-4):311-21.
34. Coubertin P. Une campagne de vingt et un ans: 1887-1908. Paris: Librairie de l'Education Physique; 1909. 282 p.
35. Maussier. Socio-pedagogia degli eventi sportivi: teoria e prospettive applicative. Riv Ital Pedagog Sport. 2016;1:41-7.
36. Walsh A, Giulianotti R. Ethics, money and sport: this sporting Mammon. London: Routledge; 2007. 176 p.
37. Devin JW. Doping is a threat to sporting performance. Br J Sports Med. 2011;45(8):637-9. doi:10.1136/bjism.2009.070862.
38. Popovych MD. Anthropocentrism and humanism: past and present [Internet]. Kyiv: Hileya; 2010 [cited 2025 Sep 16]. Available from: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gileya/2010_40/Gileya40/F21_doc.pdf
39. Berg A. Spirit of perfection. J Philos Sport. 2015;42(2):233-49. doi:10.1080/00948705.2014.997742.
40. Kaag J, Anderson D, Lally R. Pragmatism and the philosophy of sport. Lanham: Lexington Books; 2012. 200 p.
41. Guldenpfennig S. Internationale Sportbeziehungen zwischen Entspannung und Konfrontation. Köln: Der Testfall; 1980. 266 p.
42. Heidegger M. On the road to language. Lviv: Litopys; 2007. 232 p. (Ukrainian translation by V. Kamianets).
43. Sato S, Ko J, Park C, Tao W. Athlete reputational crisis and consumer evaluation. Eur Sport Manag Q. 2015;15(4):434-53. DOI: 10.1080/16184742.2015.1065895
44. Tabachkovsky VG. Man – existence – history. Kyiv: Lybid; 1996. 123 p. (in Ukrainian).

Цитування на цю статтю:

Mytskan T., Mytskan B., Oliynyk Y. Metaanthropology and Sport. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 95-102

Відомості про авторів

Тетяна Мицкан – кандидат психологічних наук, доцент
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
e-mail: tetiana.mytskan@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Богдан Мицкан - професор, доктор біологічних наук
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
e-mail:bogomdan_21@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-5853-713X>

Юрій Олійник - кандидат наук з фізичного виховання і спорту
e-mail: yuriy1215@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4384-7805>

КОНВЕРГЕНТНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Резюме. Мета – виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль фізичної культури в регулюванні якості життя студентів ЗВО. **Матеріал і методи:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних, анкетування студентів гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету, експлораторний факторний аналіз (EFA), кластерний та кореляційний аналіз. **Результати.** Студенти переважно самооцінюють власну «якість життя» на «добре» (49,3%) та «відмінно» (28,8%). Кластерний аналіз виділив 4 групи студентів: «Високоактивні», «Активні та задоволені», «Середній рівень» та «Пасивні». Факторний аналіз визначив три основні фактори: «Загальне благополуччя та здоров'я» (41,3%), «Навчально-медійна активність» (20,8%) та «Режим та харчування» (16,0%). Виявлено сильні позитивні кореляції: Якість життя ↔ Здоров'я (0,78) та Якість життя ↔ Задоволеність ФК (0,72). **Висновки.** Якість життя студентів ЗВО тісно пов'язана з їхнім способом життя, а також самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою.

Ключові слова: якість життя, фізична активність, студенти, спосіб життя, кореляційний аналіз, факторний аналіз

Purpose. The aim of the study was to identify, theoretically substantiate, and experimentally verify the role of physical culture in regulating the quality of life (QoL) among university students. **Materials and Methods.** The study involved theoretical analysis and generalization of scientific data, which suggested a strong link between regular physical activity (PA) and improved physical, psychological, cognitive, and social well-being. An empirical study was conducted via a proprietary survey methodology, developed based on generally accepted questionnaires, involving 147 students of humanities specialties at the Vasyl Stefanyk Carpathian National University. The collected data was processed using methods of mathematical statistics, specifically Exploratory Factor Analysis (EFA), Cluster Analysis (K-means), and Correlation Analysis. Subjective indicators were assessed using a 5-point scale. **Results.** The self-assessment results showed that students predominantly rated their QoL as "good" (49.3%) and "excellent" (28.8%). EFA identified three main factors explaining 78.1% of the sample variance: Factor 1: "General Well-being and Health" (41.3%, combining QoL, health, and PA); Factor 2: "Educational and Media Activity" (20.8%, satisfaction with Physical Culture (PC) classes and viewing sports content); and Factor 3: "Routine and Nutrition" (16.0%, rational daily routine, healthy eating, and self-discipline). Cluster Analysis divided the students into 4 groups: "Highly Active" 15.0%, "Active and Satisfied" 28.6%, "Average Level" 23.8%, and "Passive" 32.7%. Strong positive correlations were found: QoL ↔ Health (0.78) and QoL ↔ Satisfaction with PC (0.72). **Conclusions.** The quality of life of university students is closely related to their lifestyle and both their self-organized and mandatory physical culture classes. Satisfaction with physical education correlates with subjective well-being, while behavioral habits (routine, nutrition) correlate with organization and a healthy lifestyle.

Keywords: Quality of Life (QoL), Physical Activity (PA), Students, Health, Lifestyle, Correlation Analysis, Factor Analysis

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Категорія «якості життя» (ЯЖ) входить актуальних досліджень різних галузей знань: філософії, соціології, економіки, психології, педагогіки тощо [1,2, 3,4,5]. Якість життя (quality of life, QoL) або якість життя, пов'язана зі здоров'ям (health-related quality of life, HRQoL), - комплексний показник, що включає фізичний стан, психічне здоров'я, соціальні відносини й суб'єктивну оцінку навколишнього середовища. Студенти закладів вищої освіти - особлива група ризику: стрес від навчання, зміни режиму життя, нерегулярний сон та харчування, седентарний спосіб життя, зниження фізичної активності (ФА) можуть знижувати QoL [6].

Проведений аналіз наукових публікацій показує, що фізична культура має багатогранний та переважно позитивний вплив на якість життя студентів. Дані свідчать про міцний зв'язок між регулярною фізичною активністю та покращенням фізичного, психологічного, когнітивного і соціального благополуччя. Виявлено, що фізичні вправи є ефективним інструментом для профілактики хронічних захворювань, зниження рівня стресу та тривоги, покращення академічної успішності та сприяння соціальній інтеграції [6,7].

В Україні результати широкомасштабних опитувань студентів за методикою IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) щодо їхньої рухової активності, отримані ще до повномасштабної війни, підтверджували, що більшість молоді мала тривожно низький рівень [8].

Тепер традиційні виклики, пов'язані зі зміною способу життя, з навчанням, зміною місця проживання через вступ до ЗВО, доповнюються різноманітними викликами, спричиненими війною [9]. Об'єктивні показники якості життя можемо охарактеризувати як скоріше негативні, тому надзвичайно важливо використати найменші можливості, зокрема ті, що надають організовані та самостійні заняття фізичними вправами, для покращення якості життя студентської молоді.

Мета дослідження - виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль фізичної культури в регулюванні якості життя студентів ЗВО.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, джерел мережі інтернет; анкетування; методи математичної статистики: експлораторний факторний аналіз (EFA) на основі кількісних шкальних змінних з анкети, кластерний та кореляційний аналізи. Проведене опитування за авторською методикою серед 147 студентів гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету щодо відношення студентів до самостійних та занять в університеті фізичними вправами, самооцінки якості життя та харчування, режиму дня. Відповіді зібрано добровільно та анонімно.

Результати дослідження. Студенти Карпатського університету переважно самооцінюють власну «якість життя» (за 5-бальною шкалою) на добре 49,3 % та відмінно 28,8 % і 19,9 % задовільно. Щодо самооцінки здоров'я назагал маємо подібні результати, але менша кількість відмінних оцінок (22,2 %), 54,9 % оцінюють як «добре», а задовільних 22,9 %. Власний режим дня студентки оцінили «відмінно» у 10,2 % випадків, але 12,2 % визнали його «незадовільним». Оцінка харчування ще збільшила кількість негативних оцінок до 14,3 %, але найбільша частка студенток (36,1 %) визнала його «задовільним», 40,1 % «добрим» і 11,1 % «відмінним». Рухову активність переважно самооцінювали як «добру» 41,8 % та «задовільну» 31,5 %. Але частина виставила собі «незадовільну» оцінку - 5,5 %, а цілком впевнені у своїх зусиллях 21,2 %, які оцінили себе на «відмінно». Щодо самооцінки організованої рухової активності, то 25,9 % займаються до 30 хвилин включно на тиждень, 28,6 % від 60 до 90 хв, та 21,8 % рекомендовані ВООЗ 150 хв та більше на тиждень, а 23,8 % навіть суттєво більше.

Факторний аналіз дозволив визначити три основні фактори, що пояснюють 78,1% дисперсії вибірки. Найсильніший фактор у вибірці фактор 1 (41,3%) «Загальне благополуччя та здоров'я» об'єднує якість життя, здоров'я, рухову активність. Фактор 2 (20,8%) «Навчально-медійна активність» - задоволеність заняттями ФКіС, перегляд спортивних передач, пов'язаний з інтересом до спорту через ЗМІ. Фактор 3 (16,0%) «Режим та харчування» - раціональний режим дня, здорове харчування, показники самодисципліни.

Кластерний аналіз (K-means) уможливив поділ студентів університету на 4 кластери за їхніми показниками щодо самооцінки якості життя, здоров'я та рухової активності (табл.1).

Кластер 1: «Високоактивні» (15,0%) - найвищі показники за всіма параметрами:

- фізична активність 320 хв/тиждень (понад 5 год);
- максимальна задоволеність заняттями;
- займаються ФКіС в позанавчальний час.

Кластер 2: «Активні та задоволені» (28,6%) - найбільша група, високі показники благополуччя:

- фізична активність: 185 хв/тиждень, регулярні заняття;
- високий рівень задоволеності університетськими заняттями;

- медіа-активність: активно слідкують за спортом через інтернет.
- Кластер 3: «Середній рівень» (23,8%) - помірна активність, середні показники здоров'я:
- фізична активність: 95 хв/тиждень, нерегулярні заняття;
 - задоволеність: середній рівень задоволеності;
 - особливості: Потребують додаткової мотивації.
- Кластер 4: «Пасивні» (32,7%) - найнижчі показники активності:
- фізична активність: лише 25 хв/тиждень;
 - задоволеність: низька задоволеність заняттями;
 - проблеми: можливі проблеми з мотивацією та здоров'ям.

Таблиця 1

Характеристики кластерів

Кластер/ Параметр	Кластер 1 (n=22) Високоактивні	Кластер 2 (n=42) Активні та задоволені	Кластер 3 (n=35) Середній рівень	Кластер 4 (n=48) Пасивні
Якість життя	3.8 ± 0.3	3.5 ± 0.4	2.9 ± 0.5	2.4 ± 0.6
Здоров'я	3.9 ± 0.2	3.6 ± 0.3	2.8 ± 0.4	2.5 ± 0.5
Тривалість занять ФКіС (тиждень/хв)	320 ± 85	185 ± 45	95 ± 32	25 ± 18

Примітка – суб'єктивні показники оцінювались по 5-бальній шкалі

Кореляційна матриця дозволила виявити деякі взаємозв'язки між досліджуваними величинами - найсильніші кореляції (табл.2):

- Якість життя ↔ Здоров'я (0,78)
- Якість життя ↔ Задоволеність ФК (0,72)
- Режим дня ↔ Харчування (0,61)
- Режим дня ↔ Рухова активність (0,59)

Слабші зв'язки:

- Харчування ↔ Задоволеність ФК (0,35)
- Здоров'я ↔ Харчування (0,36)

Це підтверджує, що змінні формують дві групи: одна – самопочуття і задоволення, інша – звички і поведінку.

Таблиця 2

Кореляційна матриця якості життя студентів

Змінна	Якість життя	Здоров'я	Режим дня	Харчування	Рухова активність	Задоволеність ФК
Якість життя	1,00	0,78	0,42	0,39	0,45	0,72
Здоров'я	0,78	1,00	0,40	0,36	0,41	0,68
Раціональний режим дня	0,42	0,40	1,00	0,61	0,59	0,38
Здорове харчування	0,39	0,36	0,61	1,00	0,57	0,35
Рухова активність	0,45	0,41	0,59	0,57	1,00	0,43

Задоволеність ФК	0,72	0,68	0,38	0,35	0,43	1,00
------------------	------	------	------	------	------	------

Тільки 47,6 % студентів переглядають спортивні передачі, спортивні новини, заняття з оздоровчої фізичної культури (табл.3). Причому абсолютна більшість визначила, що використовують для цього інтернет, майже ніхто не користується телебаченням.

Таблиця 3

Вплив медіа-споживання на якість життя

Параметр	Переглядають (n=70)	Не переглядають (n=77)
Час тренувань (хв)	145 ± 105	82 ± 98
Задоволеність заняттями	4,65 ± 0,85	4,02 ± 1,25
Якість життя	4,28 ± 0,65	3,85 ± 0,82

Чоловіки демонструють дещо вищі показники активності та задоволеності (табл.4).

Таблиця 4

Гендерні відмінності у показниках якості життя

Параметр	Жінки (n=133)	Чоловіки (n=14)
Якість життя	4,04 ± 0,79	4,21 ± 0,68
Час тренувань (хв)	108 ± 98	145 ± 125
Задоволеність заняттями	4,31 ± 1,13	4,43 ± 0,94
Перегляд спорту (%)	48%	64%

З віком спостерігається незначне зниження активності та задоволеності (табл.5).

Таблиця 5

Кореляція віку з основними параметрами якості життя

Параметр	Коефіцієнт кореляції	Значимість
Якість життя	-0.18	p < 0.05
Час занять ФКіС	-0.22	p < 0.01
Задоволеність заняттями	-0.15	p < 0.05

Дискусія. Ефективне й результативне функціонування людини протягом усього життя значною мірою залежить від здорового способу життя та належного рівня фізичної активності. Ці чинники є основою високої якості життя, оскільки допомагають підтримувати як фізичне, так і психологічне здоров'я, що, своєю чергою, забезпечує відчуття повноцінності існування. У контексті спортивно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти якість життя розглядається як комплексний показник, що включає фізичне й психологічне благополуччя студентів. Вплив занять фізичною культурою може активізувати внутрішні ресурси, які сприяють кращій адаптації, що, у підсумку, підвищує рівень суб'єктивного добробуту та загальної якості життя [2,6]. Більшість досліджень за останні роки вказує, що регулярна ФА позитивно корелює з QoL в студентських популяціях. У систематичному огляді [7] з мета-аналізом (n=19,731 студентів з 22 досліджень) виявлено слабкі позитивні кореляції: фізичний домен (r=0.16, 95% CI 0.11–0.22), психічний (r=0.14, 95% CI 0.07–0.20), соціальні відносини (r=0.24, 95% CI 0.08–0.38), середовище (r=0.23, 95% CI 0.14–0.32), життєздатність (r=0.17, 95% CI 0.15–0.20). -5. Дослідження в академічному середовищі (n=1257) показало зростання HRQL з 50,77 до 55,53 після впровадження додаткових занять (P<0.0001) [6], з вищими шансами для високих показників (OR=1,88). Більшість досліджень підтверджують позитивний зв'язок між фізичною культурою та якістю життя [2,6,7,8,9].

Багато досліджень є перехресними (cross-sectional), що дозволяє встановлювати лише кореляції, але не прямі причинно-наслідкові зв'язки. Для розуміння, як саме фізична активність викликає зміни в ментальному та фізичному здоров'ї, необхідні довготривалі, поздовжні дослідження, які б відстежували зміни в динаміці [7]. Результати свідчать про значний вплив фізичної культури на якість життя студентів. Задоволеність заняттями фізкультурою корелює з суб'єктивним самопочуттям, а поведінкові звички — з організованістю та здоровим способом життя. Це підтверджує необхідність інтеграції фізичної активності в освітнє середовище [2,5,6,7,8,9].

Попри велику кількість досліджень, огляд виявляє ключові прогалини, які ускладнюють повне розуміння впливу фізичної культури на якість життя студентів. Однією з головних проблем є відсутність стандартизації інструментів для вимірювання як якості життя, так і конкретних параметрів фізичної активності (типу, інтенсивності, тривалості). Це робить порівняння результатів між дослідженнями складним і перешкоджає формуванню єдиного, узгодженого набору висновків.

Університети повинні перейти від розгляду фізичної культури як додаткової послуги до її інтеграції в освітню та оздоровчу стратегію. Це означає створення «екосистеми», що підтримує активність через гнучкий розклад, доступну інфраструктуру, академічні стимули та освітні програми. Необхідно активно працювати над усуненням ключових бар'єрів для студентів, зокрема браку часу, фінансових обмежень та недостатньої соціальної підтримки, пропонуючи різноманітні, доступні та соціально орієнтовані програми [2,6,7,9]. Накопичені наукові дані не залишають сумнівів: інвестиції в розвиток фізичної культури в університетському середовищі є прямою інвестицією в психічне здоров'я, академічний успіх та загальну якість життя студентського населення, що, своєю чергою, закладає основи для здорового та продуктивного суспільства.

Висновок: Якість життя студентів ЗВО тісно пов'язана із їхнім способом життя, самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою. Встановлені відносно високі показники здійсненої студентами-гуманітаріями самооцінки якості життя та різних аспектів індивідуальної фізичної культури, що свідчить про адаптацію до сучасних об'єктивних умов життя.

Подальші дослідження плануються в напрямку розширення вибірки та порівняння особливостей впливу фізичної культури на якість життя студентів різних спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Лібанова Елла, Осауленко Олександр, Черенько Людмила. Оцінка якості життя в Україні на основі суб'єктивних показників добробуту [Assessment of quality of life in Ukraine on the basis of subjective indicators of well-being]: монографія. Варшава: RS Global, 2020. 359 с
2. Наливайко НВ, Левків ЛВ, Дух ТІ, Павлова ЮО. Об'єктивні та суб'єктивні параметри фізичного та психологічного «Я», які пов'язані зі здоров'ям та фізичною активністю студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022;14:149-59. doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-149-159.
3. Amornsriwatanakul A, Lester L, Rosenberg M, Bull F. School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific physical activity. PLoS ONE. 2021;16(1):e0245906. DOI:10.1371/journal.pone.0245906.
4. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020;17:141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z.
5. Karimi M, Brazier J. Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? Pharmacoeconomics. 2016 Jul;34(7):645–9. DOI:10.1007/s40273-016-0389-9.
6. Alumran A. The effect of exercise on the quality of life in an academic environment. Scientific Reports. 2023;13(1):2454. doi.org/10.1038/s41598-023-29650-5.
7. Abrantes LCS, de Souza de Moraes N, Gonçalves VSS, Ribeiro SAV, de Oliveira Sediya CMN, do Carmo Castro Franceschini S, et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. Quality of Life Research. 2022;31(7):1933–62. DOI:10.1007/s11136-021-03035-5.

8. Цьось А, Бергер Ю, Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки; 2015. С. 202–10.
9. Кожокар М, Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport*. 28, Березень 2024;1(1):188-93. doi.org/10.31891/PCS.2024.1.29.

References

1. Libanova E, Osaulenko O, Cherenko L. Assessment of quality of life in Ukraine on the basis of subjective indicators of well-being: monograph. Warsaw: RS Global; 2020. 359 p. English/Ukrainian.
2. Nalyvaiko NV, Levkiv LV, Dukh TI, Pavlova YO. Obiektivni ta subiektivni parametry fizychnoho ta psykhohichnoho «Ya», yaki poviazani zi zdoroviam ta fizychnoiu aktyvnistiu studentskoi molodi [Objective and subjective parameters of physical and psychological "Self" associated with health and physical activity of student youth]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2022;(14):149-59. Ukrainian. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-14(33)-149-159.
3. Amornsriwatanakul A, Lester L, Rosenberg M, Bull F. School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific physical activity. *PLoS ONE*. 2021;16(1):e0245906. DOI:10.1371/journal.pone.0245906.
4. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17:141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z.
5. Karimi M, Brazier J. Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics*. 2016 Jul;34(7):645-9. DOI:10.1007/s40273-016-0389-9.
6. Alumran A. The effect of exercise on the quality of life in an academic environment. *Scientific Reports*. 2023;13(1):2454. doi.org/10.1038/s41598-023-29650-5.
7. Abrantes LCS, de Souza de Morais N, Gonçalves VSS, Ribeiro SAV, de Oliveira Sedyama CMN, do Carmo Castro Franceschini S, et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*. 2022;31(7):1933-62. DOI:10.1007/s11136-021-03035-5.
8. Tsos A, Bergier J, Sabirov O. Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Level of physical activity of students of higher educational institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. 2015;202-10. Ukrainian.
9. Kozhokar M, Petrychuk P. Podolannia nehatyvnykh naslidkiv stresu studentiv v umovakh voiennoho stanu zasobamy fizychnoi kultury [Overcoming negative consequences of student stress under martial law by means of physical culture]. *Physical Culture and Sport*. 2024 Mar 28 [cited 2025 Sep 17];1(1):188-93. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.29. Ukrainian.

Цитування на цю статтю:

Мочернюк ВБ., Мартин ВД., Семенів БС, Солецький ОМ. Конвергентний вплив фізичної культури на якість життя студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025 Березень 03; 44: 103-108

Відомості про авторів

Мочернюк Владислав Богданович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-5821-3357>

Мартин Володимир Дмитрович – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
e-mail: martyn.vol.dm@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

Семенів Богдан Степанович – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
bodsemen@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

Солецький Олександр Маркіянович - доктор філологічних наук, професор, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
oleksandr.soletskyi@cnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6709-0253>

ЗМІСТ

<i>Тимур Арабаджи, Анна Арабаджи, Тетяна Федорина.</i> ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 18–20 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ МЕТОДІВ.....	3
<i>Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов, Вікторія Супрунович, Тетяна Король, Ірина Усамова, Роман Халаяк.</i> УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ.....	10
<i>Наталія Салтан.</i> ГІМНАСТИЧНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НАПРИКІНЦІ ХІХ–НА ПОЧАТКУ ХХ СТ.....	18
<i>Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Віктор Слободянюк, Ірина Походенко, Олександр Попович.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ ПРОТЯГОМ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДО ІГОР ХХХІІІ ОЛІМПІАДИ-2024.....	28
<i>Ігор Бакіко, Віталій Дмитрук, Володимир Ковальчук, Інна Ткачівська.</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ.....	35
<i>Орест Лойко, Купріян Гулей.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І РЕЗУЛЬТАТУ У БОКСЕРСЬКИХ ПОЄДИНКАХ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	42
<i>Андрій Калабський.</i> ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ ПІД ЧАС СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	51
<i>Ольга Римар, Анастасія Залецька.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК 35–45 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМИ БАРРЕ.....	58
<i>Наталія Сороколит, Василь Ткачук, Галина Маланчук.</i> ЦИФРОВІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	64
<i>Ольга Римар, Андрій Мандюк, Мар'ян Островський, Олег Сидорко, Уляна Шевців.</i> ІГРИ НА ВОДІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	69
<i>Євгеній Приступа, Іванна Боднар, Юлія Писко.</i> ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ВЕЛИЧИНИ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	75
<i>Алла Соловей, Мирослава Данилевич, Марта Ярошик, Наталія Стефанишин.</i> СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ УЧНІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ....	84
<i>Роксолана Горбата.</i> ВПЛИВ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ.....	91
<i>Тетяна Мицкан, Богдан Мицкан, Юрій Олійник.</i> МЕТААНТРОПОЛОГІЯ ТА СПОРТ.....	95
<i>Владислав Мочернюк, Володимир Мартин, Богдан Семенів, Олександр Солецький.</i> КОНВЕРГЕНТНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	103

CONTENTS

<i>Tymur Arabadzhy, Anna Arabadzhy, Tetiana Fedoryna.</i> FEATURES OF STRENGTH TRAINING FOR BASKETBALL AGED 18–20 USING SPECIALIZED METHODS.....	3
<i>Volodymyr Lyzohub, Vitaliy Pustovalov, Viktoriia Suprunovych, Tetyana Korol, Iryna Usatova, Roman Khalyavka.</i> INFLUENCE OF NERVOUS PROCESS STABILITY ON THE SUCCESS OF GAME PERFORMANCE IN ATHLETES.....	10
<i>Nataliia Saltan.</i> GYMNASTIC AND SPORTS ACTIVITIES OF THE SOCIETY «SOKIL» AT THE LATE 19TH AND BEGINNING 20TH CENTURY.....	18
<i>Oleksandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Viktor Slobodianiuk, Iryna Pokhodenko, Oleksandr Popovych.</i> PERFORMANCE OF THE UKRAINIAN NATIONAL WEIGHTLIFTING TEAM DURING THE OLYMPIC PREPARATION CYCLE FOR THE GAMES OF THE XXXIII OLYMPIAD – PARIS 2024.....	28
<i>Igor Bakiko, Vitalii Dmytruk, Volodymyr Kovalchuk, Inna Tkachivska.</i> DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF TOURISTS.....	35
<i>Orest Loiko, Kupriyan Huley.</i> RELATIONSHIP BETWEEN TECHNICAL READINESS AND RESULTS IN BOXING MATCHES OF CADETS OF MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	42
<i>Andrii Kalabskyi.</i> TRAINING PROGRAM FOR FEMALE SERVICEMEMBERS USING BOXING TECHNIQUES DURING PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES.....	51
<i>Olha Rymar, Anastasiia Zaletska.</i> JUSTIFICATION OF THE AUTHOR’S PROGRAM FOR CORRECTING THE PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN AGED 35–45 USING THE BARRE FITNESS PROGRAM.....	58
<i>Nataliya Sorokolit, Vasyl Tkachuk, Halyna Malanchuk.</i> DIGITAL APPLICATIONS AS INNOVATIVE MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	64
<i>Olha Rymar, Andrii Mandiuk, Maryan Ostrovskiy, Oleg Sydorko, Uljana Shevtsiv.</i> WATER GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING COMMUNICATIVE SKILLS IN MIDDLE SCHOOL CHILDREN.....	69
<i>Yevgeny Prystupa, Ivanna Bodnar, Julia Pysko.</i> INFORMATIVENESS OF INDICATORS FOR ASSESSING THE MEASUREMENT OF THE SOCIAL IMPACT OF INTERNATIONAL SPORTS COMPETITIONS ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	75
<i>Alla Solovey, Myroslava Danylevych, Marta Yarosyk, Natalia Stefanyshyn.</i> SOCIAL INTEGRATION OF STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION.....	84
<i>Roksolana Gorbata.</i> THE EFFECT OF A PERSONALIZED PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE FUNCTIONAL STATUS OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE.....	91
<i>Tetiana Mytskan, Bogdan Mytskan, Yuri Oliynyk.</i> METAANTHROPOLOGY AND SPORT...	95
<i>Vladyslav Mocherniuk, Volodymyr Martyn, Bohdan Semeniv, Oleksandr Soletskyi.</i> THE CONVERGENT INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION (OR PHYSICAL CULTURE) ON THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS.....	103

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. Статті подаються у форматі Microsoft Word. Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. Текст статті має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. Таблиці мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Діаграми, рисунки, формули, схеми потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

Статті пишуться за схемою:

- УДК (у лівому верхньому куті аркуша).
 - Автор(и) (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
 - Назва статті (заголовними буквами, жирним шрифтом).
 - Резюме й ключові слова 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш 1800 символів, українською – 800–1000 символів, структура – мета, матеріали і методи, результати, висновки.
 - Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
 - Мета дослідження.
 - Методи й організація дослідження.
 - Результати дослідження.
 - Дискусія.
 - Висновок(ки) з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
 - Список використаних джерел (стилем Vancouver та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (References)).
1. Статті приймаються українською та англійською мовами.
 2. Після рукопису навести: прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англійською мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
 3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає дослідженням у галузі знань 01 Освіта спеціальностей: 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями): 014.11 Фізична культура; 017 Фізична культура і спорт.
 4. Статті надсилати на e-mail Статті надсилати на e-mail: journal.pu.fc@gmail.com та за адресом: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: journal.pu.fc@gmail.com

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 44
2025

Видається з 2004 р.

Головний редактор І.П. Випасняк
Комп'ютерна верстка В.Б. Мочернюк

Друкується українською
мовою Реєстраційне
свідоцтво КВ № 435

Підп. до друку 20.12.2024. Формат 60x84/8.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 10,55.
Тираж 100 прим.

Видавець

Карпатський національний університет імені Василя
Стефаника 76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1,
тел. 75-13-08, e-mail: vdvcsit@pnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7616 від 26.05.2022

Виготовлювач

ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18,
тел. 53-38-67 E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.