



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ



**Спортивний вісник
Придніпров'я
Sportyvnyi
Visnyk Prydniprovia
Prydniprovia Journal
of Sports Science**

№3, 2025



Спортивний вісник Придніпров'я

Науковий журнал

№ 3, 2025

Заснований у 2000 р. Виходить 3 рази на рік

Засновник і видавець:

Український державний університет
науки і технологій.
Код ЄДРПОУ: 44165850.

Адреса і місцезнаходження:
вул. Лазаряна, 2, м. Дніпро, 49010, Україна.
Тел. +38 (056) 373-15-44.
E-mail: office@ust.edu.ua

Згідно з рішенням Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 924
(Протокол № 1720 від 21.08.2025), журнал
zareєстровано як друковане медіа (ідентифікатор
R30-06362).

Журнал включено до Переліку наукових фахових
видань України, категорія «Б» зі спеціальності
017 Фізична культура і спорт (Додаток 4 до
наказу Міністерства освіти і науки України від
02 липня 2020 р. № 886).

Журнал розміщено у наступних репозитаріях і
наукометричних базах:

- Національна бібліотека України
ім. В. І. Вернадського;
- Open Ukrainian Citation Index (OUCI);
- Google Scholar

Контактні дані для авторів

Тел.: +38 (0562) 46-05-52,
Факс: +38 (0562) 731-96-89
E-mail: sportvisp@gmail.com

Вебсайт журналу: svp.ust.edu.ua

Редколегія:

Савченко В.Г. – головний редактор
Москаленко Н.В. – заступник головного
редактора
Афанасьєв С.М.
Мітова О.О.
Дорошенко Е.Ю.
Кашуба В.О.
Марченко О.Ю.
Пангелова Н.Є.
Kalabiska Irina
Polevaia-Secareanu Angela
Matkarimov Rashid
Kazys Milašius

Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia Prydniprovia Journal of Sports Science

Scientific journal № 3, 2025

Issued since 2000. Released 3 times a year

Founder and Publisher:

Ukrainian State University of Science and Technologies.
Registration number (EDRPOU): 44165850
Address and location:
Lazariana St., 2, Dnipro, 49010, Ukraine
Phone: +38 (056) 373-15-44.
E-mail: office@ust.edu.ua

According to the decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine No. 924 (Protocol No. 1720 of 21.08.2025), the journal is registered as a print media outlet. The media ID is R30-06362.

The journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine, Category «B» in the specialty 017 Physical Culture and Sports (Appendix 4 to the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of July 2, 2020, No. 886).

The journal is available in the following repositories and scientific abstract and citation databases:

- V.I. Vernadsky National Library of Ukraine;
- Open Ukrainian Citation Index (OUCI);
- Google Scholar

Contacts for authors:

Phone: +38 (0562) 46-05-52
Факс: +38 (0562) 731-96-89
E-mail: sportvisp@gmail.com

Journal website: svp.ust.edu.ua

Editorial board:

Savchenko V.H. – Editor-in-Chief
Moskalenko N.V. – Deputy Editor-in-Chief
Afanasiev C.M.
Mitova O.O.
Doroshenko E.Yu.
Kashuba V.O.
Marchenko O.Yu.
Panhelova N.Ye.
Kalabiska Irina
Polevaia-Secareanu Angela
Matkarimov Rashid
Kazys Milašius

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<i>Андрєєва О., Єракова Л., Кобалінова О., Крижній Б.</i> Особливості використання програми фітнес-бокс для підвищення резильєнтності юнаків 18-20 років	7
<i>Бондарчук Н., Безверхня Г., Цибульська В.</i> Обриси фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України як оновленого засобу забезпечення саморозвитку особистості і формування здорової спортивної української нації	17
<i>Великий Ю., Кошелева О., Микитчик О., Москаленко Д., Сергєєв А.</i> Особливості психофізичного стану курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських	33
<i>Дзюба Л.</i> Динаміка рухової активності жінок першого періоду зрілого віку під впливом програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять	44
<i>Єланська О., Демідова О.</i> Карате як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку	53
<i>Ковтун А.</i> Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: сутність, функції та перспективи розвитку	64
<i>Кравченко К., Москаленко Н., Кошелева О., Вілянський В., Афансьєва О.</i> Особливості фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям	73
<i>Мамедов З.</i> Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку	83
<i>Приходько В., Микитчик О., Ковтун А., Решетилова В., Пісарькова О.</i> Сприяння розвитку фізичної рекреації в Європейському Союзі	92
<i>Рубан Л.</i> Відмінності у вираженості показників, які характеризують суб'єктивну оцінку способу життя та соматичного здоров'я жінок 36-40 років та 41-45 років	100
<i>Сергєєв С.</i> Особливості інституціоналізації теорії фізичної рекреації	108
<i>Москаленко Н., Савченко В., Сидорчук Т., Афанасьєв Д., Степанова І.</i> Інноваційні підходи до підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури	117

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Бойченко Н., Романенко В., Тропін Ю., Помещикова І., Чуча Н.</i> Гендерні особливості психофізіологічних показників у юних баскетболістів	126
<i>Пшенічніков П., Мітова О.</i> Модельні характеристики техніко-тактичних дій тхеквондистів високої кваліфікації як підґрунтя розробки засобів контролю	135

Тищенко В., Красько М.

Використання гепатопротекторних властивостей тіотріазоліну для відновлення спортсменів
після інтенсивного навантаження 150

Пангелова Н., Рижик Р., Рубан В.

Особливості функціонування галузі фізичної культури і спорту в Україні у період
військової агресії 2014-2025 років 159

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION FOR PEOPLE GROUPS

<i>Andrieieva Olena, Yerakova Liubov, Kobalinova Oleksandra, Kryzhnii Bohdan</i> Features of applying the fitness boxing program for improving the resilience among men aged 18 to 20 years	7
<i>Bondarchuk Nataliia, Bezverkhnia Halyna, Tsybul'ska Viktoriia</i> Outlines of the Physical Education and Sports Sector of Post-war Ukraine as an Updated Means of Ensuring Personal Self-development and Forming a Healthy Sporting Ukrainian Nation	17
<i>Velykyi Yuri, Kosheleva Olena, Mykytchuk Olha, Moskalenko Dmytro, Sergeev Andriy</i> Features of the psychophysical condition of university cadets undergoing police training	33
<i>Dziuba Liudmyla</i> Dynamics of motor activity of women in the first period of mature age under the influence of a program of independent health-oriented classess	44
<i>Yelanska Oleksandra, Demidova Oksana</i> Karate as a means of improving the level of physical fitness of middle-school students	53
<i>Kovtun Alla</i> Health and recreational physical activity in modern society: essence, functions and development prospects	64
<i>Kravchenko Kateryna, Moskalenko Nalatiya, Kosheleva Olena, Vilyansky Volodymyr, Afanasieva Oleksandra</i> Features of the physical state of higher education students with weak health	73
<i>Mamedov Zaur</i> Features of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood in conditions	83
<i>Prykhodko Volodymyr, Mykytchuk Olha, Kovtun Alla, Reshetylova Valeria, Pisarkova Oleksandra</i> Promoting the development of physical recreation in the European Union	92
<i>Ruban Larysa</i> Differences in the severity of indicators characterising the subjective assessment of lifestyle and somatic health of women aged 36-40 and 41-45 years	100
<i>Sergeev Sergey</i> Features of institutionalization of the theory of physical recreation	108
<i>Moskalenko Nataliia, Savchenko Victoria, Sydorchuk Tetiana, Afanasiev Dmytro</i> Innovative approaches to improving the skills of physical education teachers	117

THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES

<i>Boychenko Natalya, Romanenko Vyacheslav, Tropin Yura, Pomeschchikova Irina, Chucha Nataliia</i> Gender-related features of psychophysiological indicators in young basketball players	126
<i>Pshenichnikov Pavlo, Mitova Olena</i> Abcdemodell characteristics of technical and tactical actions of highly qualified taekwondoists as a basis for the development of control measures	135

Tyshchenko Valeria, Krasko Mykola

Application of Thiotriazoline's Hepatoprotective Effects in Post-Exercise Recovery of Athletes 150

Panhelova Nataliia Yevhenivna, Ryzhyk Roman, Ruban Vladyslav

Features of the functioning of the physical culture and sports sector in Ukraine during the period
of military aggression 2014-2025 159



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-007>

УДК 796.83.035«465.18/.20» -055.1

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-БОКС ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ 18-20 РОКІВ

Андрєєва О.^{ABCD}, Єракова Л.^{ABCD}, Кобалінова О.^{ABCD}, Крижній Б.^{ABCD}
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Андрєєва Олена Валеріївна
Andriieva Olena

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: olena.andreeva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Єракова Любов Анатоліївна
Yerakova Liubov

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: lyerakova@uni-sport.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

Кобалінова Олександра Ігорівна
Kobalinova Oleksandra

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
e-mail: akobalinova@gmail.com
<http://orcid.org/0009-0002-7853-8196>

Крижній Богдан Анатолійович
Kryzhnii Bohdan

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: bkryzhniy@uni-sport.edu.ua

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contributions: A – research design; B – data collection; C – statistical analysis; D – manuscript preparation; E – funding acquisition.

Анотація

Вступ. В умовах сьогодення, що характеризуються підвищеним рівнем стресогенності, невизначеністю майбутнього та дефіцитом рухової активності, актуалізується проблема зниження психічної стійкості молоді. Юнаки 18-20 років особливо вразливі до емоційних перевантажень, спричинених навчальним навантаженням, соціальною адаптацією та умовами воєнного стану. Одним із ефективних шляхів зміцнення фізичного та психічного здоров'я є впровадження програм рухової активності з елементами фітнес-бокс – сучасного, безконтактного формату бойових мистецтв, що поєднує тренування витривалості, сили, коорди-

нації та психоемоційної саморегуляції. **Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми фітнес-бокс у підвищенні рівня резильєнтності юнаків 18-20 років. **Матеріали і методи дослідження.** Використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз наукових джерел, соціологічні та педагогічні методи дослідження, психодіагностику за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки життєстійкості, а також методи математичної статистики для перевірки достовірності змін. У дослідженні взяли участь 24 студенти м. Києва віком 18-20 років, які протягом 12 тижнів тричі на тиждень відвідували тренування за програмою фітнес-боксу. **Результати.** Розроблена програма включала три етапи (адаптаційний, розвивальний, стабілізаційно-рефлексивний) та базувалася на принципах прогресивності, варіативності, індивідуалізації й поєднання фізичних і психологічних компонентів. За підсумками експерименту зафіксовано достовірне підвищення середнього показника резильєнтності з 27,4 до 35,6 бала ($p < 0,01$). Найбільш виражені зміни спостерігались у шкалах: віра у власні сили, емоційна регуляція, здатність адаптуватися до змін і сприйняття стресу як джерела розвитку. Отримані результати свідчать про формування у юнаків більш високого рівня емоційної стабільності, самоконтролю, когнітивної гнучкості та впевненості у власних можливостях. **Висновки.** Програма фітнес-бокс виявилася ефективним інструментом розвитку резильєнтності юнаків 18-20 років, оскільки поєднує фізичне навантаження із соціально-психологічною підтримкою та рефлексивними елементами. Її впровадження доцільне у практиці оздоровчо-рекреаційних занять у закладах вищої освіти, фітнес-клубах і центрах психологічної підтримки молоді. Результати дослідження поглиблюють теоретичні уявлення про механізми формування стресостійкості засобами рухової активності та відкривають перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень у галузі здоров'язбереження.

Ключові слова: рухова активність, життєстійкість, програма, фітнес-бокс, юнацький вік, психічне благополуччя.

FEATURES OF APPLYING THE FITNESS BOXING PROGRAM FOR IMPROVING THE RESILIENCE AMONG MEN AGED 18 TO 20 YEARS

Annotation

Introduction. In today's environment – characterized by increased stress levels, uncertainty about the future, and insufficient physical activity – the issue of declining psychological resilience among youth has become particularly relevant. Young men aged 18-20 are especially vulnerable to emotional overload caused by academic pressure, social adaptation, and the psychological challenges associated with martial law conditions. One of the effective ways to strengthen both physical and mental health is the implementation of physical activity programs incorporating fitness boxing – a modern, non-contact form of martial arts that combines endurance, strength, coordination, and psycho-emotional self-regulation training. **Purpose of the study** – to scientifically substantiate, develop, and experimentally verify the effectiveness of a fitness boxing program aimed at enhancing the level of resilience in young men aged 18-20 years. **Methods.** A comprehensive set of complementary research methods was applied, including theoretical analysis of scientific literature, sociological and pedagogical methods, psychodiagnostic assessment using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), and mathematical statistics for verifying the reliability of observed changes. The study involved 24 male students from Kyiv aged 18-20, who participated in a 12-week program consisting of three training sessions per week based on the fitness boxing methodology. **Results.** The developed program consisted of three sequential stages – adaptation, development, and stabilization–reflection – and was based on the principles of progressivity, variability, individualization, and the integration of physical and psychological components. Following the intervention, a statistically significant increase in the mean resilience score was recorded – from 27.4 to 35.6 points ($p < 0.01$). The most pronounced improvements were observed in the subscales of self-efficacy, emotional regulation, adaptability to change, and perception of stress as a source of personal growth. These outcomes indicate that the participants demonstrated higher levels of emotional stability, self-control, cognitive flexibility, and confidence in their own abilities. **Conclusions.** The fitness boxing program proved to be an effective tool for developing resilience in young men aged 18–20, as it combines physical training with social-psychological support and reflective practices. Its implementation is advisable within health and recreational programs in higher education institutions, fitness clubs, and youth psychological support centers. The findings expand the theoretical understanding of the mechanisms of resilience formation through physical activity and open up prospects for further interdisciplinary research in the field of health promotion and psychological well-being.

Keywords: physical activity, resilience, program, fitness boxing, adolescence, psychological well-being.

Вступ. У сучасних умовах поширення малорухливого способу життя серед молоді та зростання стресових навантажень особливої значущості набуває пошук ефективних засобів підвищення рівня рухової активності, розвитку фізичної підготовленості та підтримання психічного здоров'я молодих осіб віком 18-20 років [1, 2]. Юнаки стикаються з високими психоемоційними навантаженнями, пов'язаними з інтенсивним навчанням, адаптацією до дорослого життя, невизначеністю майбутнього та впливом воєнного стану в Україні. Ці чинники знижують рівень психічного благополуччя, стійкості до стресу та мотивації до активного способу життя. Одночасно спостерігається зменшення обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається на фізичному і психоемоційному здоров'ї. Оглядові та емпіричні дослідження останніх років фіксують стійку тенденцію зниження рівня рухової активності серед молоді і одночасне розповсюдження сидячої поведінки [3]. Аналіз фахової літератури свідчить про асоціацію між підвищеною тривалістю сидіння та низкою негативних наслідків для фізичного та ментального здоров'я у студентської молоді [4]. Ці тенденції простежуються у різних регіонах світу й обумовлені комплексом факторів: трансформацією освітніх умов (більше онлайн-форм), зростанням використання цифрових пристроїв, урбанізацією та змінами в соціальній поведінці [5].

В українському контексті емпіричні дослідження показують, що студенти в період дистанційного навчання (2020–2023) суттєво змінювали рівні рухової активності: багато хто втратив регулярні структуровані заняття, зросла частка малорухливого часу, що має безпосередні наслідки для показників здоров'я. Зокрема, масштабне опитування українських студентів виявило зниження загальної рухової активності та зміни в поведінкових паттернах

у період карантинних обмежень і воєнного стану [6, 7].

Дані наукових досліджень свідчать, що група 18-25 років демонструє вищу за середню популяційну поширеність симптомів тривоги та депресії. У США, наприклад, ступінь поширеності великих депресивних епізодів і симптомів тривоги у віковій когорті 18-25 років значно перевищує показники дорослих старших вікових груп. Крім того, доступ до психологічної допомоги та підтримки серед молоді є нерівномірним, що посилює значущість превентивних і нефармакологічних підходів [8]. Сучасні дослідження також відзначають, що несвоєчасне виявлення та відсутність адекватної підтримки у молодих людей з тривожними чи депресивними розладами може мати довгострокові негативні наслідки на академічну і професійну адаптацію, міжособистісні стосунки та загальну якість життя [9, 10]. З огляду на це, зростає інтерес до програм рухової активності, що поєднують фізичні вправи із психосоціальною підтримкою (психологічні тренінги, групова взаємодія), оскільки вони дають мультикомпонентний ефект.

Роль рухової активності у профілактиці й зменшенні симптоматики депресії й тривоги підтверджена низкою досліджень та оглядів. Механізми впливу згадуються на різних рівнях: біологічному (регуляція нейромедiatorів, зниження запального стресу), психологічному (покращення самопочуття, почуття контролю, підвищення самооцінки) та соціальному (групова підтримка, соціальна інтеграція). Заміщення частини сидячої поведінки помірною або інтенсивною руховою активністю асоціюється зі зниженням симптомів тривоги й депресії. При цьому важливо враховувати тип діяльності: індивідуальні програми, групові заняття, ігрові чи бойові формати можуть відрізнятися за мотиваційним та емоційним ефектом [5].

Одним із перспективних напрямів оздоровчого фітнесу є використання засобів єдиноборств, зокрема боксу, у модифікованому нетравматичному форматі, що поєднує елементи функціонального тренування, кардіонавантаження та координаційних вправ. Так званий фітнес-бокс стає все більш популярним серед молодих людей у світі завдяки своїй універсальності, емоційній насиченості та позитивному впливу на соматичне й психоемоційне здоров'я [11, 12].

Зарубіжні дослідження доводять, що регулярні заняття фітнес-боксом сприяють розвитку аеробної витривалості, силової та координаційної підготовленості, а також позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень тривожності, стресу й депресивних проявів [11, 13]. Особливо цінним є те, що фітнес-бокс поєднує в собі аеробні та анаеробні режими роботи, формує високий рівень енергозатрат і забезпечує комплексне тренування основних м'язових груп [14]. Результати сучасних оглядів свідчать, що використання засобів боксу у фітнес-програмах може бути ефективним як для осіб із низьким початковим рівнем фізичної підготовленості, так і для тих, хто прагне підвищити загальну працездатність і рівень самопочуття [12]. Водночас спостерігається активне впровадження інноваційних форматів боксерських тренувань, зокрема із застосуванням цифрових технологій, онлайн-платформ та віртуальної реальності (VR-boxing, FightCamp), що розширює можливості індивідуалізації занять і сприяє підвищенню мотивації до рухової активності [13]. Це відкриває нові напрями для наукового аналізу ефективності таких програм у контексті сучасного способу життя юнаків.

В українському науковому просторі питання використання засобів боксу в оздоровчо-рекреаційній діяльності розглядається фрагментарно. Роботи Р. Рибачка, А. Проценка та Г. Суханової

[15] засвідчують зростання популярності фітнес-боксу як інноваційного напрямку у системі фітнес-послуг, проте відзначається відсутність стандартизованих програм і недостатня кількість експериментальних досліджень, спрямованих на оцінку їх ефективності для молодих осіб. Попри зростання популярності фітнес-боксу у світі та в Україні, у науковій літературі відсутні комплексні дослідження, що розкривають його вплив саме на розвиток резильєнтності юнаків 18-20 років.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена поєднанням кількох чинників: зростанням поширеності гіпокінезії серед молодих людей та потребою у пошуку привабливих і доступних форм рухової активності; доведеною ефективністю засобів нетравматичного боксу для покращення фізичного та психоемоційного стану, що підтверджується результатами сучасних зарубіжних досліджень; недостатнім рівнем наукового обґрунтування та апробації фітнес-боксу у практиці оздоровчих занять для осіб молодого віку в Україні.

Гіпотеза. Передбачається, що впровадження авторської програми фітнес-боксу, побудованої на інтеграції фізичних, психоемоційних та рефлексивних компонентів тренувального процесу, забезпечить підвищення рівня резильєнтності юнаків 18-20 років. Очікується, що систематичні заняття за даною програмою сприятимуть зростанню показників життєстійкості, емоційної саморегуляції, самоконтролю, когнітивної гнучкості та адаптивності до стресових ситуацій. Позитивні зміни зумовлюватимуться поєднанням поетапної структури тренувань із соціально підтримувальним середовищем, яке стимулює мотивацію до рухової активності та формує ефективні стратегії стрес-долання.

Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної

роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреативної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми фітнес-боксу у підвищенні рівня резильєнтності юнаків 18-20 років.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел з проблем розвитку резильєнтності та застосування фітнес-технологій, компаративний аналіз (порівняльно-логічний метод); емпіричні – соціологічні (анкетування), педагогічні (спостереження, тестування, експеримент) за психодіагностичні (тестування за шкалою CD-RISC-10) [16]; математико-статистичні.

Теоретичний аналіз і синтез літератури дозволили уточнити сутність поняття «резильєнтність», виявити психофізіологічні механізми її розвитку та визначити потенціал фітнес-боксу як засобу формування стресостійкості. Порівняльно-логічний метод забезпечив зіставлення підходів до розвитку резильєнтності в різних видах рухової активності, що підтвердило ефективність фітнес-боксу завдяки поєднанню фізичного навантаження, емоційної розрядки та когнітивної концентрації. Анкетування спрямовувалося на з'ясування мотивацій, уявлень про стрес і ставлення до занять фітнес-боксом. Педагогічне спостереження дозволило відстежити активність, емоційний контроль і міжособистісну взаємодію учасників. Рівень резильєнтності оцінювався за шкалою CD-RISC-10 на початку та після 12-тижневої програми. Методи математичної статистики забезпе-

чили об'єктивну оцінку динаміки показників і перевірку достовірності отриманих змін. Поєднання теоретичних та емпіричних методів дало змогу комплексно вивчити процес розвитку резильєнтності юнаків засобами фітнес-боксу.

Експеримент проводився з метою перевірки ефективності програми фітнес-боксу для підвищення резильєнтності юнаків 18–20 років. Дослідження тривало 12 тижнів (3 місяці) на базі фітнес-клубу Smartess (м. Київ). Заняття проходили під керівництвом кваліфікованого тренера у спеціально обладнаному залі (боксерські груші, лапи, гантелі, еспандери, дзеркала). Роботу проведено з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації (2013). Учасники були поінформовані про мету, зміст і навантаження експерименту; результати використовувалися лише в наукових цілях із дотриманням конфіденційності.

Результати. Програма ґрунтується на трикомпонентній моделі формування резильєнтності через рухову активність: комплексність (поєднання фізичних і психосоціальних компонентів); індивідуалізація та дозування (поетапне підвищення навантаження); контекстуальна підтримка (соціально-психологічна взаємодія, групова підтримка, педагогічний супровід). Програма мала традиційну структуру (табл. 1).

Тривалість реалізації програми становить 12 тижнів (3 місяці), що відповідає оптимальному періоду для досягнення відчутних змін у фізичному, психоемоційному та мотиваційному стані юнаків. Програма включає 36 занять із розрахунку 3 тренування на тиждень, кожне тривалістю 60 хвилин. Форма занять – групова, з чисельністю 8-12 осіб, що забезпечує ефективну взаємодію між учасниками, створює умови для командної підтримки, розвитку комунікативних навичок і соціальної резильєнтності. Місце проведення занять – зал, обладнаний

Таблиця 1

Структура програми з використанням засобів фітнес-боксу для підвищення рівня резильєнтності юнаків 18-20 років

Мета програми			
Формування та підвищення рівня резильєнтності (психоемоційної стійкості, здатності до саморегуляції, ефективної адаптації до стресових ситуацій) у юнаків 18-20 років засобами фітнес-боксу.			
Принципи реалізації програми			
Персоналізації	Доступності та безпечності	Задоволення та позитивного підкріплення	Орієнтації на належні норми
Структура програми			
Блок	Адаптаційний	Руховий	Мотиваційний
Мета	Формування базового рівня готовності до занять фітнес-боксом, створення позитивного настрою, налагодження групової взаємодії	Розвиток фізичних і психічних якостей, що визначають резильєнтність (витривалість, сила, самоконтроль, стресостійкість)	Розвиток внутрішньої мотивації до занять, усвідомлення зв'язку між руховою активністю та психічною стійкістю
Тривалість	2 тижні	8 тижнів	2 тижні
Завдання	Ознайомлення з технікою безпеки, базовими стійками, ударами, правилами парної взаємодії; виконання загальнорозвивальних вправ і елементів бойового фітнесу; проведення тестування рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану	Удосконалення техніки ударів і комбінацій; вправи з боксерськими снарядами (груші, лапи, БОКСЕРСЬКІ МШКИ); ІНТЕРВАЛЬНІ фітнес-комплекси; робота в парах (безконтактна); інтеграція вправ на увагу, дихальну регуляцію, контроль емоцій; елементи «mindful boxing» (усвідомлений рух, фокус на диханні)	Самоспостереження, ведення «щоденника резильєнтності»; короткі тренінги саморегуляції, командної підтримки, розвитку цілеспрямованості; обговорення успіхів після занять. Повторне тестування фізичних і психоемоційних показників; побудова індивідуальних планів підтримання активності
Засоби	Загальнорозвивальні вправи; базові елементи фітнес-боксу (удари: джеб, крос, хук без контакту); дихальні вправи; рухливі ігри; вправи на координацію і баланс	Фітнес-бокс (аеробний і силовий компоненти); інтервальні тренування; парні вправи; функціональні тренування (TRX, bodyweight); вправи на саморегуляцію, техніки короткої релаксації	Фітнес-бокс (аеробний і силовий компоненти); психологічні вправи, командні ігри, групові обговорення, рефлексивні завдання
Очікувані результати	Адаптація до навантаження; формування початкового рівня технічних умінь; створення емоційно позитивного клімату; зниження рівня ситуативної тривожності	Підвищення фізичної витривалості, координації, сили та швидко-силових здібностей; розвиток самоконтролю, зниження стресу; формування навичок подолання труднощів	Зміцнення резильєнтності; формування стійкої мотивації до рухової активності; розвиток навичок саморегуляції; зниження рівня емоційного виснаження

усім необхідним інвентарем для фітнес-боксу: боксерськими грушами, лапами, скакалками, гантелями, еластичними стрічками, килимками для вправ на підлозі та дзеркалами для самоконтролю техніки виконання рухів. Керівництво заняттями здійснював кваліфікований тренер з фітнес-боксу, який володів не лише спеціальною фізкультурно-спортивною підготовкою, а й базовими

навичками психолого-педагогічної підтримки, здатний формувати позитивний емоційний фон тренувального процесу, стимулювати мотивацію, впевненість і самоконтроль учасників. Контроль за станом учасників реалізується у формі щотижневого моніторингу, що охоплює оцінку фізичного самопочуття (за суб'єктивною шкалою самопочуття, активності й настрою), функціональних по-

казників (частота серцевих скорочень у спокої, відновлення після навантаження) та рівня мотивації до занять (анкетування або коротке опитування).

У даному фрагменті дослідження встановлення впливу програми занять на показники резильєнтності юнаків 18–20 років. Після завершення 12-тижневого перетворювального експерименту за результатами порівняння серед-

ніх показників за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 встановлено статистично значуще покращення більшості досліджуваних параметрів (табл. 2). Інтегральний показник життєстійкості зріс із $27,4 \pm 3,8$ до $35,6 \pm 2,9$ бала ($p < 0,01$), що свідчить про виражене підвищення рівня психологічної адаптивності, емоційної стабільності та стресостійкості юнаків 18-20 років.

Зростання показника «адаптація до змін» ($+0,6$ бала, $p < 0,05$) підтверджує розвиток гнучкості поведінкових стратегій, здатності швидко реагувати на нові умови та зберігати ефективність дій у ситуаціях невизначеності. Такий результат зумовлений динамічним характером фітнес-боксу, де кожне заняття передбачало зміну інтенсивності, темпу та комбінацій рухів, що формувало у юнаків досвід ефективною адаптації до змін. Показники «долання труднощів» ($+0,6$; $p < 0,05$), «віра у власні сили» ($+0,6$; $p < 0,01$) та «самосприйняття сили у складних ситуаціях» ($+0,7$; $p < 0,01$) демонструють суттєве посилення самоефективності та впевненості у власних можливостях. Регулярні тренування, які передбачали досягнення конкретних цілей (технічних, координаційних, силових), сприяли формуванню установки

на успіх, розвитку внутрішньої мотивації та відповідальності за результат. З педагогічної точки зору, це є проявом позитивної динаміки вольових якостей, що забезпечують доведення завдань до кінця навіть за умов підвищеного фізичного і психологічного навантаження. Високі показники за шкалами «сприйняття стресу як джерела зростання» ($+0,7$; $p < 0,01$) та «контроль негативних емоцій» ($+0,7$; $p < 0,01$) свідчать про розвиток у юнаків здатності до емоційного самоконтролю і трансформації стресових впливів у конструктивний досвід. Під час занять використовувалися вправи з контрольованим рівнем стресу (імітаційні спаринги, «виклики витривалості»), які створювали безпечні умови для відпрацювання механізмів подолання напруження, що забезпечило поступове підвищення толерантності до фрустрацій ($+0,7$; $p < 0,05$) та стабілізацію психоемоційного стану.

Покращення показників «зосередженість під тиском» ($+0,7$; $p < 0,05$) і «використання гумору при стресі» ($+0,7$; $p < 0,05$) відображає розвиток когнітивної гнучкості й позитивного мислення. Під час занять учасники навчалися швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати дії суперника, контролювати увагу та емоції, що є важливими навичками не лише у

спорті, а й у повсякденному житті. Підвищення показника «відновлення після хвороб/труднощів» ($+0,6$; $p < 0,05$) свідчить про зміцнення фізіологічної та психічної резистентності, зумовлене регулярним аеробно-анаеробним навантаженням і розвитком системи серцево-судинної адаптації. Додатковим чинником стало впровадження педагогічного контролю, який дозволяв оптимізувати навантаження, враховуючи індивідуальний рівень підготовленості, та запобігати перевтомі. Груповий формат занять сприяв підвищенню рівня соціальної взаємодії та підтримки, створював позитивний емоційний фон і розвивав відчуття приналежності до команди. Саме цей компонент виявився значущим для зниження тривожності та формування ресурсного ставлення до труднощів.

Застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердило достовірність позитивних змін за всіма досліджуваними шкалами ($p < 0,05-0,01$). Найбільш виражена динаміка зафіксована в показниках: сприйняття стресу як джерела зростання ($p < 0,01$); віра у власні сили ($p < 0,01$); контроль негативних емоцій ($p < 0,01$). Це дозволяє зробити висновок, що емоційно-вольова та мотиваційна сфери зазнали найбільш глибоких змін, що узгоджується з теоретич-

Таблиця 2

Порівняльні результати за шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона до та після перетворювального педагогічного експерименту (n = 24)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ	p
	χ	σ		
Адаптація до змін	$2,9 \pm 0,8$	$3,5 \pm 0,6$	+0,6	$p < 0,05$
Долання труднощів	$3,0 \pm 0,7$	$3,6 \pm 0,5$	+0,6	$p < 0,05$
Використання гумору при стресі	$2,1 \pm 0,9$	$2,8 \pm 0,8$	+0,7	$p < 0,05$
Сприйняття стресу як джерела зростання	$3,0 \pm 0,7$	$3,7 \pm 0,5$	+0,7	$p < 0,01$
Відновлення після хвороб/труднощів	$3,2 \pm 0,8$	$3,8 \pm 0,4$	+0,6	$p < 0,05$
Віра у власні сили	$3,3 \pm 0,7$	$3,9 \pm 0,3$	+0,6	$p < 0,01$
Зосередженість під тиском	$2,8 \pm 0,9$	$3,5 \pm 0,6$	+0,7	$p < 0,05$
Толерантність до невдач	$2,6 \pm 0,8$	$3,3 \pm 0,7$	+0,7	$p < 0,05$
Самосприйняття сили у складних ситуаціях	$3,1 \pm 0,7$	$3,8 \pm 0,4$	+0,7	$p < 0,01$
Контроль негативних емоцій	$3,0 \pm 0,8$	$3,7 \pm 0,5$	+0,7	$p < 0,01$
Σ Загальний рівень резильєнтності (0–40)	$27,4 \pm 3,8$	$35,6 \pm 2,9$	+8,2	$p < 0,01$

ними положеннями про вплив цілеспрямованої рухової активності на формування особистісної резильєнтності [17, 18]

Реалізація програми фітнес-боксу забезпечила комплексний розвиток компонентів резильєнтності – від когнітивної та емоційної регуляції до соціальної підтримки і самоефективності. Зростання інтегрального показника CD-RISC-10 на 8,2 бала підтверджує високу результативність розробленої програми як засобу формування психологічної стійкості юнаків.

Дискусія. Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що систематичні заняття фітнес-боксом можуть бути ефективним педагогічним інструментом розвитку резильєнтності юнаків у віці 18–20 років. Динаміка показників за шкалою CD-RISC-10 засвідчила суттєве зростання рівня життєстійкості після 12-тижневого тренувального циклу ($\Delta = +8,2$; $p < 0.01$), що узгоджується з сучасними уявленнями про взаємозв'язок між руховою активністю, емоційною регуляцією та психічним благополуччям [18].

Розвиток резильєнтності у процесі занять фітнес-боксом зумовлений багатоконпонентним впливом фізичних, когнітивних і соціально-емоційних чинників. Регулярне виконання вправ циклічного та ациклічного характеру сприяло підвищенню рівня фізіологічної адаптації та стрес-резистентності, що узгоджується з висновками досліджень O'Connor et al. [19], які доводять, що інтенсивна рухова активність знижує реактивність симпато-адреналової системи й підвищує ефективність механізмів відновлення.

Водночас, характерна для фітнес-боксу структура «контрольованого стресу» (спаринги, «виклики на витривалість») створює можливість поступового тренування психофізіологічних механізмів адаптації. Це дозволяє сформувати стійкі моделі

саморегуляції, що відображається у зростанні показників: «контроль негативних емоцій» ($+0,7$; $p < 0,01$) та «зосередженість під тиском» ($+0,7$; $p < 0,05$). Подібні результати описані також у роботах Johnson et al. [20], де бокс і кікбоксинг розглядаються як ефективні засоби формування емоційної стабільності серед студентської молоді.

Зростання показників «віра у власні сили» та «долання труднощів» ($p < 0,05$ – $0,01$) свідчить про формування самоефективності – ключової складової резильєнтності, що описана у соціально-когнітивній теорії А. Бандури [17]. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагогічний контроль, який забезпечував поступовість навантаження, своєчасний зворотний зв'язок і створення ситуацій успіху. Таким чином, педагогічно структурована програма не лише формує фізичну підготовленість, але й розвиває впевненість у власній спроможності досягати результатів.

Особливої уваги заслуговує груповий формат занять, який сприяв розвитку соціальної підтримки, командної взаємодії та довіри. Учасники вчилися ефективно комунікувати, підтримувати одне одного й долати труднощі колективно. Це узгоджується з висновками досліджень Kim et al. [21], які доводять, що групові форми фітнес-тренувань посилюють почуття приналежності та соціальної інтеграції – важливі чинники розвитку психологічної стійкості.

Позитивні зрушення у показниках «адаптація до змін» та «використання гумору при стресі» вказують на розвиток когнітивної гнучкості і здатності переосмислювати труднощі у конструктивному ключі. Це можна пояснити складною координаційною структурою фітнес-боксу, що потребує швидкого прийняття рішень, просторової орієнтації та емоційного самоконтролю. Підтвердженням цього є дослідження Trabelsi et

al. [22], які демонструють, що багатоконпонентні програми рухової активності сприяють розвитку нейрокогнітивних процесів, пов'язаних із гнучкістю мислення й адаптивною поведінкою.

Порівняно з традиційними видами фітнесу, фітнес-бокс має виражену емоційно-вольову спрямованість, оскільки поєднує інтенсивне фізичне навантаження з необхідністю миттєвого контролю емоцій і концентрації уваги. Саме тому його можна розглядати як інтегровану психофізичну практику, де педагогічний вплив реалізується через рухову діяльність, а не лише через вербальні або когнітивні інтервенції. Подібну точку зору висловлюють Liu et al. [23], зазначаючи, що бокс як форма фітнесу має потенціал для зміцнення психоемоційного благополуччя, розвитку самодисципліни та зниження тривожності.

Результати цього дослідження підтверджують, що фітнес-бокс може бути ефективним засобом психологічної профілактики та зміцнення резильєнтності серед молоді, особливо у стресогенних соціальних умовах. Його впровадження у систему фізичного виховання ЗВО або оздоровчо-рекреаційні програми може підвищити здатність студентів до подолання життєвих труднощів і зниження рівня дистресу. Водночас, необхідні подальші дослідження щодо гендерних особливостей реагування на тренувальні стимули, триваліших ефектів програми та взаємозв'язку між психофізичними змінами й показниками серцево-судинної регуляції.

Таким чином, отримані результати узгоджуються з сучасними науковими уявленнями про роль рухової активності як чинника розвитку резильєнтності та підтверджують, що програми фітнес-боксу можуть розглядатися як ефективний психофізичний засіб формування життєстійкості юнаків, за умови дотримання науково обґрунтованих принципів педаго-

гічного контролю, поступовості навантаження та психологічної підтримки учасників.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність 12-тижневої програми фітнес-боксу як засобу формування резильєнтності юнаків 18-20 років. Отримані результати свідчать про статистично значуще підвищення інтегрального показника життєстійкості, що демонструє позитивний вплив систематичних занять на психоемоційну адаптивність та стресостійкість молоді. Найбільш виражені зміни спостерігалися у компонентах «віра у власні сили», «сприйняття стресу як джерела зростання» та «контроль негативних емоцій», що вказує на посилення емоцій-

но-вольової та мотиваційної складових резильєнтності. Під впливом тренувань юнаки навчилися ефективніше долати труднощі, регулювати емоції та зберігати концентрацію під тиском. Визначено, що педагогічний контроль є ключовою умовою безпечного та результативного впровадження програм фітнес-боксу. Регулярний моніторинг фізичного стану, самопочуття і рівня мотивації дозволив оптимізувати навантаження, запобігти перевтомі та підтримувати позитивну динаміку психофізичних показників. Участь у групових тренуваннях сприяла підвищенню соціальної підтримки, розвитку довіри та командної взаємодії, що створює додаткові передумови

для формування психологічної стійкості. Програма фітнес-боксу має не лише оздоровчо-тренувальне, а й виховне значення, адже сприяє формуванню само-ефективності, самодисципліни, відповідальності та позитивного ставлення до власного розвитку. Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження програм фітнес-боксу у систему оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентською молоддю як ефективний засіб розвитку резильєнтності, профілактики стрес-асоційованих станів і формування ресурсного типу особистісної поведінки.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Llistosella M, Castellví P, García-Ortiz M, López-Hita G, Torné C, Ortiz R, Guallart E, Uña-Solbas E, Martín-Sánchez JC. Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2024;15:1478424. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1478424
2. Sheng X, Liang K, Li K, Chi X, Fan H. Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Front Psychol.* 2024;15:1365310. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1365310
3. Wolitzky-Taylor, K, Wen, A, Freimer, N. *et al.* Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. *Neuropsychopharmacol.* 2025. <https://doi.org/10.1038/s41386-025-02174-4>
4. Hung WT, Bell V, Wong KK. The impact of COVID-19 on physical activity and mental health: A mixed-methods approach. *J Health Psychol.* 2025 Mar;30(4):808-822. doi: 10.1177/13591053241275599.
5. Huang Z, Liu Y, Zhou Y. Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Healthcare (Basel).* 2022 Aug 6;10(8):1480. doi: 10.3390/healthcare10081480
6. Andrieieva O, Byshevets N, Kashuba V, Hakman A, & Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and*

References

1. Llistosella M, Castellví P, García-Ortiz M, López-Hita G, Torné C, Ortiz R, Guallart E, Uña-Solbas E, Martín-Sánchez JC. Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2024;15:1478424. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1478424
2. Sheng X, Liang K, Li K, Chi X, Fan H. Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Front Psychol.* 2024;15:1365310. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1365310
3. Wolitzky-Taylor, K, Wen, A, Freimer, N. *et al.* Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. *Neuropsychopharmacol.* 2025. <https://doi.org/10.1038/s41386-025-02174-4>
4. Hung WT, Bell V, Wong KK. The impact of COVID-19 on physical activity and mental health: A mixed-methods approach. *J Health Psychol.* 2025 Mar;30(4):808-822. doi: 10.1177/13591053241275599.
5. Huang Z, Liu Y, Zhou Y. Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Healthcare (Basel).* 2022 Aug 6;10(8):1480. doi: 10.3390/healthcare10081480
6. Andrieieva O, Byshevets N, Kashuba V, Hakman A, & Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and rec-*

- recreational health technologies. 2023.8(2); 75-81. doi: [10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
7. Korcz A, Cieśla E, Urbański P. The role of school functioning, physical activity, BMI, sex and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Sci Rep.* 2024;14:5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
 8. Major Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health>
 9. Guo L, Liang L. Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis. *Front Psychol.* 2023;14:1095999. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1095999](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095999)
 10. Li X, Wang J, Yu H, Liu Y, Xu X, Lin J, Yang N. How does physical activity improve adolescent resilience? Serial indirect effects via self-efficacy and basic psychological needs. *PeerJ.* 2024;12:e17059 <https://doi.org/10.7717/peerj.17059>
 11. Bozdarov J, Jones BDM, Daskalakis ZJ, Husain MI. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *Am J Lifestyle Med.* 2022 Sep 9;17(4):589-600. doi: [10.1177/15598276221124095](https://doi.org/10.1177/15598276221124095).
 12. Muñoz-Vásquez C, Hernandez-Martinez J, Ramos-Espinoza F, Herrera-Valenzuela T, Magnani Branco BH, Guzman-Muñoz E, Floriano Landim S, Mondaca-Urrutia, J., & Valdés-Badilla, P. Effects of Olympic Combat Sports on Cardiorespiratory Fitness in Non-Athlete Population: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine.* 2023; 12(23), 7223. <https://doi.org/10.3390/jcm12237223>
 13. Cioffi R, Lubetzky AV. *BOXVR* Versus Guided YouTube Boxing for Stress, Anxiety, and Cognitive Performance in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Games Health J.* 2023 Jun;12(3):259-268. doi: [10.1089/g4h.2022.0202](https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0202).
 14. Ersoy H, Baskici C, Aytar A, Strods R, Jansone Ratnīka N, Manuel Lopes Fernandes A, Neves H, Blaževićienė A, Vaškelytė A, Wikström-Grotell C, Paakkonen H, Söderlund A, Fritz J, Kav S. Digital competence of faculty members in health sciences measured *via* self-reflection: current status and contextual aspects. *PeerJ.* 2024 Nov 11;12:e18456. doi: [10.7717/peerj.18456](https://doi.org/10.7717/peerj.18456).
 15. Рыбачок РО, Проценко АА, Суханова ГП. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021; 3 (133): 105-112. – DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).21)
 16. Стаднік АВ, Мельник ЮБ. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ; 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
 7. Korcz A, Cieśla E, Urbański P. The role of school functioning, physical activity, BMI, sex and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Sci Rep.* 2024;14:5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
 8. Major Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health>
 9. Guo L, Liang L. Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis. *Front Psychol.* 2023;14:1095999. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1095999](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095999)
 10. Li X, Wang J, Yu H, Liu Y, Xu X, Lin J, Yang N. How does physical activity improve adolescent resilience? Serial indirect effects via self-efficacy and basic psychological needs. *PeerJ.* 2024;12:e17059 <https://doi.org/10.7717/peerj.17059>
 11. Bozdarov J, Jones BDM, Daskalakis ZJ, Husain MI. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *Am J Lifestyle Med.* 2022 Sep 9;17(4):589-600. doi: [10.1177/15598276221124095](https://doi.org/10.1177/15598276221124095).
 12. Muñoz-Vásquez C, Hernandez-Martinez J, Ramos-Espinoza F, Herrera-Valenzuela T, Magnani Branco BH, Guzman-Muñoz E, Floriano Landim S, Mondaca-Urrutia, J., & Valdés-Badilla, P. Effects of Olympic Combat Sports on Cardiorespiratory Fitness in Non-Athlete Population: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine.* 2023; 12(23), 7223. <https://doi.org/10.3390/jcm12237223>
 13. Cioffi R, Lubetzky AV. *BOXVR* Versus Guided YouTube Boxing for Stress, Anxiety, and Cognitive Performance in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Games Health J.* 2023 Jun;12(3):259-268. doi: [10.1089/g4h.2022.0202](https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0202).
 14. Ersoy H, Baskici C, Aytar A, Strods R, Jansone Ratnīka N, Manuel Lopes Fernandes A, Neves H, Blaževićienė A, Vaškelytė A, Wikström-Grotell C, Paakkonen H, Söderlund A, Fritz J, Kav S. Digital competence of faculty members in health sciences measured *via* self-reflection: current status and contextual aspects. *PeerJ.* 2024 Nov 11;12:e18456. doi: [10.7717/peerj.18456](https://doi.org/10.7717/peerj.18456).
 15. Rybachok RO, Protsenko AA, Sukhanova HP. Aktualnist ta perspektyvy rozvytku fitnes-boksu v suchasnykh umovakh funktsionuvannia systemy ozdorovchoho fitnesu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* 2021; 3 (133): 105-112. – DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).21)
 16. Stadnik AV, Melnyk YuB. Shkala zhyttiistiikosti Konnora-Devidsona: metod. posib. (ukr. versia). Kharkiv: KhOHOKZ; 2025. 12 s. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. Times Books.;1997; Henry Holt & Co.
18. Fletcher D, Sarkar M. (). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013; 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
19. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol*. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886587.
20. Johnson A. Professional Book Recommendation. *Journal of Early Childhood Literacy*, 2022; (3), 438-439. <https://doi.org/10.1177/14687984221124285>
21. Kim DI, Lee J, Park H, Jeon JY. The Relationship between Physical Activity Levels and Mental Health in Individuals with Spinal Cord Injury in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 19;17(12):4423. doi: 10.3390/ijerph17124423. PMID: 32575553; PMCID: PMC7344782.
22. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, Washif JA, Aziz AR, Bragazzi NL, Glenn JM, Chamari K, Chtourou H, Jahrami H. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2024 Feb 7;58(3):136-143. doi: 10.1136/bjsports-2023-106826.
23. Liu Y, Huang Z, Zhou Z, Zhang L, Guo Y, Chen C. Effects of variable resistance training within complex training on strength and punch performance in elite amateur boxers. *Front Physiol*. 2024 Oct 21;15:1472258. doi: 10.3389/fphys.2024.1472258.
17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. Times Books.;1997; Henry Holt & Co.
18. Fletcher D, Sarkar M. (). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013; 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
19. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol*. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886587.
20. Johnson A. Professional Book Recommendation. *Journal of Early Childhood Literacy*, 2022; (3), 438-439. <https://doi.org/10.1177/14687984221124285>
21. Kim DI, Lee J, Park H, Jeon JY. The Relationship between Physical Activity Levels and Mental Health in Individuals with Spinal Cord Injury in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 19;17(12):4423. doi: 10.3390/ijerph17124423. PMID: 32575553; PMCID: PMC7344782.
22. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, Washif JA, Aziz AR, Bragazzi NL, Glenn JM, Chamari K, Chtourou H, Jahrami H. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2024 Feb 7;58(3):136-143. doi: 10.1136/bjsports-2023-106826. PMID: 37923379.
23. Liu Y, Huang Z, Zhou Z, Zhang L, Guo Y, Chen C. Effects of variable resistance training within complex training on strength and punch performance in elite amateur boxers. *Front Physiol*. 2024 Oct 21;15:1472258. doi: 10.3389/fphys.2024.1472258. PMID: 39497703; PMCID: PMC11532089.

Отримано/Received: 27.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 20.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Андрєєва О, Єракова Л, Кобалінова О, Крижній Б. Особливості використання програми фітнес-бокс для підвищення резильєнтності юнаків 18–20 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):7-16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-007>

Andrieieva O, Yerakova L, Kobalinova O, Kryzhnii B. Features of applying the fitness boxing program for improving the resilience among men aged 18 to 20 years. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Dec 30;(3):7-16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-017>

УДК 796.062:341.38

ОБРИСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ГАЛУЗІ ПОВОЄННОЇ УКРАЇНИ ЯК ОНОВЛЕНОГО ЗАСОБУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ СПОРТИВНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

Бондарчук Н. ^{1ABDE}, Безверхня Г. ^{2BDE}, Цибульська В. ^{3BDE}

¹Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

²Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

³Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Бондарчук Наталія Яківна

Bondarchuk Nataliia

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, пл. Народна, 3, 88000, Україна

Uzhhorod National University, Uzhhorod, Narodna Square, 3, 88000, Ukraine

e-mail: nataliia.bondarchuk@uzhnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-0933-9356>

Безверхня Галина Василівна

Bezverkhnia Halyna

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, вул. Садова, 26, 20300, Україна

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, St. Sadova. 26, 20300, Ukraine

e-mail: bezverxnyagv@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0919-7041>

Цибульська Вікторія Вікторівна

Tsybulska Viktoriia

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, вул. Наукового містечка, 59, 69000, Україна

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhya, St. Naukovogo mistechka, 59, 69000, Ukraine

e-mail: vikaydpy@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-5781-3358>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

Анотація

Вступ. Сьогоднішній незадовільний стан сфери фізичного виховання і спорту України суперечить очікуванням нашого народу від України повоєнного майбутнього, а отже, образу її фізкультурно-спортивної галузі. Через окреслення її стану у майбутньому стаття висвітлює мету і напрями роботи з її модернізації і трансформації. **Мета дослідження** – аргументоване окреслення обрисів оновленої фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України як ефективного засобу забезпечення саморозвитку особистості і формування здорової спортивної української нації на тлі оглядового розгляду проблем, що накопичилися останні-

ми десятиліттями в цій сфері, і формулювання пропозицій щодо їх розв'язання та моделювання процесів трансформації галузі в середньостроковій перспективі. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз нормативно-правової бази; узагальнення даних наукової літератури; історико-логічний та описовий методи; порівняльний аналіз педагогічних концепцій і моделей фізичного виховання; конкретизація та узагальнення; прогнозування; педагогічне моделювання. **Результати.** У статті докладно окреслено обриси шкільного і студентського фізичного виховання у майбутньому, нової системи шкільного спорту, кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної галузі, спортивної інфраструктури, нової структурно-функціональної моделі організації фізкультурної та оздоровчо-рекреаційної діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян, організації фізкультурного оздоровлення в сільській місцевості, масового спорту, дитячо-юнацького спорту і спорту вищих досягнень, спортивної індустрії та фітнес-індустрії, системи обліку та моніторингу, управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Проаналізовано можливості і перспективи реалізації окремих положень урядової Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. Передбачається, що система, структуру якої окреслена у статті, потужно збільшить можливості саморозвитку особистості середньострокового громадянина України засобами фізичної культури, сприятиме формуванню здорової спортивної української нації. **Висновки.** Для того, щоб окреслені у статті орієнтири стали реальністю, необхідно пройти короткий, але насичений шлях реформ та оновлення. Запорукою цьому слугуватиме трансформація свідомості українського народу і формування і зміцнення у представників нашого молодого покоління нового мислення щодо фізичної культури та спорту і своєї участі в них.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна галузь, повоєнна Україна, шкільне і студентське фізичне виховання, інфраструктура, масовий спорт, оздоровчо-рекреаційна діяльність, саморозвиток особистості, спортивна нація.

OUTLINES OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SECTOR OF POST-WAR UKRAINE AS AN UPDATED MEANS OF ENSURING PERSONAL SELF-DEVELOPMENT AND FORMING A HEALTHY SPORTING UKRAINIAN NATION.

Annotation

Introduction. The current unsatisfactory state of the physical education and sport in Ukraine contradicts the expectations of our people from Ukraine's post-war future, and therefore, the image of its physical education and sports sector. By creating the outlines of this image, the scientific paper highlights the goal and directions of work on its modernization and transformation. **The purpose of the study** is to provide the reasoned outlines of the renewed physical culture and sports sector of post-war Ukraine as an effective means of ensuring personal self-development and forming a healthy sporting Ukrainian nation against the background of a review of the problems that have accumulated in this area over the past decades, and to formulate proposals for their solution and modeling the processes of transformation of this sector in the medium term. **Research methods:** analysis of the regulatory framework; generalization of scientific literature data; historical-logical and descriptive methods; comparative analysis of pedagogical concepts and physical education models; specification and generalization; forecasting; pedagogical modeling. **Results.** The author of the paper described in detail the outlines of the future of schoolchildren and students physical education, of a new system of school sports, of staffing of physical education and sports sector, of sports infrastructure, of a new structural and functional model of organizing physical culture and recreational activities at the places of residence and recreation, of organizing physical culture and recreation in rural areas, of mass sports, and youth sports, and sports of higher achievements, of sports industry and fitness industry, of the accounting and monitoring system, and of management activities in physical education and sports area. The article analyzes the possibilities and prospects for implementing some theses of the government's Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period until 2028. It is assumed that the system, the outlines of which are created in the article, will greatly increase the opportunities for personal self-development of the average citizen of Ukraine through physical culture, and will contribute to forming of a healthy sporting Ukrainian nation. **Conclusions.** In order for the guidelines outlined in the article to become a reality, it is necessary to go through a short but intense path of reforms and renewal. The key to this will be the transformation of the consciousness of the Ukrainian people and the formation and strengthening of new thinking among representatives of our younger generation regarding physical culture and sport and their participation in them.

Keywords: physical education and sports sector, post-war Ukraine, schoolchildren and students physical education, infrastructure, mass sports, health and recreational activities, personal self-development, sporting nation.

Вступ. Поширення хвороби COVID-19 і російська агресія проти України, яка в 2022 р. призвела до найбільш кровопролитної війни в Європі з часів Другої світової, кардинально вплинули на свідомість українського суспільства, зрушили з місця процеси світового масштабу, яких світ ще не бачив у XXI столітті. Ще донедавна демократичні народи нашої планети переважно вирішували проблеми, коріння яких лежать у минулому, проте війна показала: прийшов час прокладати шлях у майбутнє. І як це не парадоксально, – агресивна та загарбницька щодо українців війна, яка стала для нас жахливою трагедією і тяжким випробуванням, водночас яскраво висвітлила обриси зазначеного шляху. Адже саме Україна опинилася сьогодні в центрі зіткнення глобальних протилежних світових сил, на зламі епох і відмінних у часі цивілізаційних образів. Страждання, які доводиться переживати українському народові, та їх відображення в його колективній свідомості ставлять питання не тільки про переоцінку цінностей, а й про принципово нове місце України в демократичному світі, яке вимагає також і тектонічних внутрішніх перетворень. І однією зі сфер, яких ці перетворення торкнуться в повоєнних умовах, є, на наше глибоке переконання, сфера фізичної культури і спорту.

В рамках такого прогнозу дозволимо собі окреслити обриси нашої фізкультурно-спортивної галузі першого повоєнного десятиріччя. Ці обриси символізують мету, яку ми повинні ставити перед собою у процесі трансформаційних змін її різних аспектів і складових. Це той бажаний образ, який ми бачимо як результат досягнення цієї мети в найближчому повоєнному десятиріччя. Він є цілісним і ґрунтується на гуманістичних цивілізаційних цінностях, на повазі до життя і прав особистості, на сприйнятті фізичного і психічного здоров'я як її найдо-

рожчого скарбу. Ми свідомі того, що втілення цього образу в життя потребує значних трансформацій у багатьох напрямках діяльності, сміливих рішень, якісних зрушень у мисленні й поведінці кожного українця в навчанні, на виробництві, в побуті, у спілкуванні, в управлінні. Але ми впевнені в тому, що українська галузь фізичної культури заслуговує на те, щоб її обриси поступово, проте впевнено й неухильно наближались до цього образу.

Тому стану, в якому фізична культура перебувала до війни і перебуває зараз, суворий вердикт внісла відомий в Україні фахівець у сфері фізичного виховання і спорту Тетяна Круцевич: «Сучасна система фізичного виховання перебуває у незадовільному стані. На різних рівнях функціонування фізичного виховання (освітньому, професійному) відбулися зміни, але не на краще. Фізичне виховання перестало справлятися з основним своїм завданням – фізичною підготовкою різних груп населення, розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що готує молодь до професійної діяльності» [1, с.270]. Отже, усвідомлюючи величезну кількість проблем, що накопичилися десятиліттями у сфері фізичної культури і спорту, орієнтуватися будемо все ж таки на образ майбутнього. Його обриси підкажуть нам, чого ми повинні досягти в найближчій повоєнній перспективі. Визначимо його як мету нашої роботи і визначимо основні шляхи її досягнення – конкретні дії та їх загальні напрями.

При цьому слід брати до уваги, що 3 червня 2022 р. в умовах тяжкої війни було прийнято рішення про надання Україні статусу кандидата на членство в ЄС. Це як ніколи актуалізувало питання формування в українського населення європейського мислення, впровадження в нашій країні європейських стандартів життя і зокрема розвитку фізичної культури та спорту. Але важливим сьогодні для нас є не сліпе запозичення, а

розумне використання європейського досвіду. На наш погляд, ми повинні наслідувати в Європі те, що стало безпосереднім результатом такого цивілізаційного феномена як масове усвідомлення на рівні загалу цінності людської особистості та її буття, цінності її прав та інтересів – незалежно від етнічної належності, віку, соціального статусу чи фінансово-економічних можливостей. Це зерно необхідно акуратно засіювати в українській національній ґрунт із нашими традиціями, особливостями менталітету, реаліями сьогодення і найбільш світлими перспективами повоєнного майбутнього. Обриси фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України безпосередньо зумовлені сьогоднішніми змінами суспільного сприйняття реальності, його структури, формуванням у полі такого сприйняття стійкого ядра і цементування навколо нього нової української політичної нації – на тяжких уроках державного будівництва останніх десятиліть, російської агресії та загарбницької російсько-української війни, інерції долання колективних ментальних комплексів, більшість із яких формувалися ще за часи радянського минулого. Основне призначення даної статті – допомогти нам усвідомити і засвоїти ці уроки, і на основі цього спрямувати свої зусилля на розбудову фізичної культури і спорту майбутнього.

У багатьох наукових розвідках останніх років вже створено відносно потужну базу і розроблено основні напрями реформування сфери фізичної культури і спорту України. Окремими вченими запропоновано засоби і механізми здійснення реформ і забезпечення трансформаційних змін з метою не просто вдосконалення фізичної культури, а виведення її на якісно новий рівень функціонування у принципово нових політичних, соціально-економічних, культурних умовах найближчих десятиліть. Зокрема, низку праць

присвячено розробці актуальних напрямів удосконалення й розвитку сфери фізичного виховання і спорту – їх авторами є: Є. Герасимова, В. Черба [2], П. Рибалко, С. Хоменко [3], Л. Зубченко, О. Ливацький, Н. Мартинова, О. Отравенко [4], Н. Бондарчук, І. Маріонда, Е. Сивохоп та інші [5,6]. Сучасні тенденції і перспективи вдосконалення системи державного регулювання і публічного управління фізкультурною галуззю досліджують Н. Бондарчук [6], О. Борисова, Є. Петрушевський [7], О. Шевчук [8], А. Бондар, І. Петренко, О. Томенко [9], Т. Кравченко, Н. Пангелова, Р. Рижик [10], Л. Калита, М. Приймак [11]. Найважливішими, дотичними до теми даної статті, є проблематики підвищення якості фізичного виховання українських школярів і студентів, реформування системи вищої фізкультурної освіти. За цим напрямом активно працювали і працюють Т. Круцевич, Ж. Малахова, Н. Москаленко, Н. Пангелова [1,12,13], Н. Бондарчук, О. Кобаль, В. Тулайдан [13,14,15], К. Кондратьєва [16]. Питання покращення в Україні організації оздоровчо-рекреаційної роботи, надання фізкультурно-оздоровчих послуг населенню викликає науковий інтерес у Н. Бондарчук, М. Щерби [17], Ю. Вихляєва, Л. Дудорової [18], С. Цимбалюка [19]. Можливості використання досвіду провідних країн Європи на українському полі трансформації фізкультурно-спортивної сфери і зокрема – фізичного виховання дітей і молоді досліджували і досліджують О. Марченко, Н. Москаленко, Т. Сидорчук, А. Яковенко [20,21], О. Нечипорук [22], Т. Дороніна, М. Кожокар [23], Н. Бондарчук, Т. Круцевич та інші [24].

Гіпотеза полягає в тому, що ми можемо це зробити: обриси оновленої галузі послугують орієнтиром і метою діяльності для всіх, хто так чи інакше дотичний до української фізичної культури,

а в широкому сенсі – для широкого загалу різних верств нашого населення.

Мета дослідження – аргументоване окреслення обрисів оновленої фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України як ефективного засобу забезпечення саморозвитку особистості і формування здорової спортивної української нації на тлі оглядово-го розгляду проблем, що накопилися останніми десятиліттями в цій сфері, і формулювання пропозицій щодо їх розв'язання та моделювання процесів трансформації галузі в середньостроковій перспективі.

Матеріали і методи дослідження. При підготовці статті, яка має оглядово-теоретичний характер, було використано низку таких методів. Методи аналізу нормативно-правової бази української сфери фізичного виховання і спорту та узагальнення даних наукової літератури дозволили чітко окреслити сучасне підґрунтя реформування та оновлення нашої фізкультурної галузі. Застосування історико-логічного та описового методів мало на меті простежити і зіставити різні складові становлення системи фізичної культури і спорту, починаючи з радянських часів і включаючи перші десятиріччя незалежної України. Метод порівняльного аналізу педагогічних концепцій і моделей фізичного виховання застосовано в контексті аргументації необхідності переходу нашої шкільної освіти на змішану соціально-особистісну модель фізичного виховання учнів. Методи конкретизації та узагальнення слугували для розгляду конкретних проблем галузі і репрезентації на його основі її загальної картини, з її недоліками та проблемами, що потребують усунення і розв'язання. Функція методу прогнозування у статті полягає в передбаченні повоєнного майбутнього нашої країни з опорою на ті процеси і тренди в політиці, економіці, соціальному житті, які відбуваються та яскра-

во проявляються сьогодні. Метод педагогічного моделювання полягає у виявленні та окресленні тих бажаних рис, якими повинна характеризуватися оновлена, трансформована галузь фізичної культури і спорту України, для того щоб відповідати змінам у колективній свідомості нашого народу, результатам наявних і майбутніх суспільних трансформацій, історичному поступу нашої держави в ХХІ столітті.

Результати дослідження. У середовищі фахівців та експертів з питань освіти, виховання, соціалізації добре відомо, що якісне фізичне виховання українських школярів і студентів – це потужна довгострокова інвестиція в загальне майбутнє суспільства і країни. Спробуємо окреслити обриси модернізованої освітньої галузі нашої країни, в якій фізичне виховання є більш якісним і виконує дещо іншу роль порівняно з тією, що ми спостерігали останніми десятиріччями. Така оновлена система фізкультурної освіти забезпечуватиме належний стан здоров'я населення, достатню фізичну активність і фізичну підготовленість дітей, підлітків і молоді.

Перш за все, ми бачимо в наших обрисах нову реалізовану модель фізичного виховання школярів. Сьогодні в науковій літературі описано чотири такі моделі – оздоровчо-адаптивну, спортивно-рекреативну, соціально-орієнтовану та особистісно-орієнтовану, що можуть застосовуватися на практиці в різних конфігураціях. Відмінності між ними полягають передусім у цільовій орієнтації, а також у способах вирішення основних завдань фізичного виховання, які прямо відображаються на навчально-виховному процесі в закладах середньої освіти. У більшості країн Європи раніше домінувала соціально-орієнтована модель, але сьогодні провідне місце посідають особистісно-орієнтована та оздоровчо-адаптивна моделі [23,24]. В Україні за ра-

дянських часів застосовувалася соціально-орієнтована модель, а зі здобуттям Незалежності ми перейшли на змішану оздоровчо-рекреативну, яка поєднує в собі елементи оздоровчо-адаптивної та спортивно-рекреативної моделей [13]. Ця модель, як показали реалії останніх десятиліть, своїх функцій в Україні повноцінно не виконує. Численні причини цього не є предметом даної статті, варто лише наголосити на пропозиції переходу нашого шкільного фізичного виховання на соціально-орієнтовану модель з новим сучасним змістом, інтенсифікацією навчально-виховного процесу і значною питомою вагою професійно-прикладної, зокрема військово-прикладної підготовки [12,13]. Зрозуміло, що така пропозиція була зумовлена, насамперед, неналежним рівнем фізичної підготовленості наших юнаків на тлі необхідності захищати країну в лавах Збройних Сил України в умовах російської агресії. Втім, сьогодні, враховуючи осяжні перспективи нашого майбутнього, можемо висловити сумніви в доцільності запровадження моделі з елементами утилітаризації навчально-виховного процесу і застосування директивних методів управління навчальною діяльністю. Відтак, новою моделлю фізичного виховання школярів у наших обрисах є змішана соціально-особистісна модель, яка органічно поєднує в собі значимі складові соціально-орієнтованої та особистісно-орієнтованої моделей. На тлі певної системи організованих виховних впливів, уваги до розвитку тілесно-рухового потенціалу школярів і забезпечення певного нормативного рівня їх фізичної підготовленості така модель водночас культивує комплексний розвиток особистості школяра, самостійність у прийнятті ним рішень, реалізацію його креативних здібностей, заохочує вчителя до застосування диференційованого та індивідуального підходів у фізичному вихованні дітей, підліт-

ків, юнаків і дівчат. Якщо ми поглянемо на Європу прискіпливим узагальнюючим поглядом, то змушені будемо визнати, що, попри відсутність в країнах ЄС єдиного концептуального підходу та єдиної моделі шкільного фізичного виховання, майже всюди повагою користується саме особистісний підхід до занять фізичною культурою [25].

Ми свідомі того, що поєднання зазначених вище моделей в одну поки що залишається дискусійним питанням, тому до речними в цьому плані будуть нові дослідження, а також нові ідеї щодо трансформації нашої системи шкільної фізкультурної освіти. Водночас, не уявляємо собі саморозвитку особистості школярів (не тільки у фізичній, а й у соціальній, когнітивній, емоційній сферах) без упровадження особистісного підходу; а без такого саморозвитку, пов'язаного із самовихованням унікальних особистісних якостей, із самодетермінованістю та впевненістю в собі, не уявляємо собі формування розвиненої, зрілої духовної особистості. В обрисах нашої змішаної соціально-особистісної моделі особистісний розвиток учнів не протиставляється соціальному, натомість, вони розглядаються як єдине ціле, як система, покликана одночасно забезпечувати саморозвиток особистості і задовольняти суспільні потреби. Розуміємо, що впровадження цієї моделі вимагає стабілізації державного і суспільного життя, зростання добробуту населення, підвищення можливостей матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, а з іншого боку – високого рівня самостійності учнів і професійного супроводу з боку педагогів [5,14]. Безперечно, подібного роду реформам повинен передувати ретельний аналіз переваг і недоліків нової моделі, підготовленості переходу на нього наших школярів та освітньої системи.

В обрисах майбутнього шкільного фізичного виховання за цією

моделлю воно ефективно вирішує завдання не тільки формування установки на збереження і зміцнення здоров'я протягом усього життя, а й культивує найкращих особистісних якостей дітей і молоді, сприяння особистісній самореалізації, формування гуманістичних ціннісних орієнтацій, навчання управлінню своїм фізичним і соціальним життям, виховання культури рухів та естетичного виховання, набуття навичок, які сприяють забезпеченню власної безпеки та безпеки оточуючих людей, і загалом виховання повноцінної, гармонічно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості. Обриси вимальовують нам використання у навчально-виховному процесі гнучких навчальних програм з авторськими компонентами від учителів фізичної культури, альтернативних програм, що враховують регіональні особливості фізичного розвитку та фізкультурно-спортивних інтересів шкільної молоді. Фізичне виховання здійснюється на засадах компетентісного підходу, дотримання оптимального співвідношення інваріантної та варіативної складових навчальних планів. Таким чином, у ньому значною мірою реалізовані напрями модернізації системи фізкультурної освіти, окреслені в Рішенні Колегії Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України ще від 6 липня 2018 р. «Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, закладах професійної освіти та закладах вищої освіти» [14].

У майбутній системі шкільного фізичного виховання впроваджені модулі, які враховують одночасно мотиваційні пріоритети учнів, професійний рівень учителів, особливості матеріально-технічного забезпечення закладу освіти. На уроках фізичної культури, в рамках міжпредметного підходу, вивчаються теми предметів різних дотичних до фізичного

виховання і спорту природничих і суспільних наук [22]. Широко застосовуються диференційований та індивідуальний підходи, що дозволяє ефективно розвивати когнітивні навички школярів, формувати в них уміння приймати самостійні рішення. Для забезпечення вчителів інформацією про рівень фізичної підготовленості учнів функціонують відповідні нормативи і проводяться державні тести на різних етапах навчання [12]. Контроль успішності індивідуалізований, він не орієнтується на «середнього школяра» і здійснюється не за формальними показниками, а за результатами порівняння сьогоднішніх досягнень кожного учня з учорашніми [1].

Формування спортивної української нації неможливо без створення нової системи шкільного спорту. З нашої точки зору, її створення повинно відбуватися під гаслом: «не забирати дітей зі шкіл у спорт, а приводити спорт до дітей у школи». В наших обрисах шкільний спорт ми бачимо не як альтернативу ДЮСШ, а як засіб самореалізації обдарованих школярів саме в учнівському середовищі, виховання волі і впевненості в собі. При закладах освіти діють самостійні спортивні клуби, регулярно проводяться змагання шкільних команд, старшокласники займаються спортом з урахуванням їх інтересів і схильностей [24]. Для цього спорт повинен увійти в «моду» ще з початкової школи, що значною мірою залежатиме від просвітницької роботи вчителів і батьківського виховання. Розвиток шкільного спорту в авторському розумінні – це, насамперед, засіб задоволення інтересів і бажань кожної дитини, реалізація якого ґрунтується на принципі поваги до неї та до її батьків. Можна дискутувати щодо того, хто повинен відповідати за розвиток у нас шкільного спорту. Враховуючи нинішній стан, на перших етапах цю функцію може взяти на себе профільне міністерство, делегувавши з часом

частину відповідних повноважень самим закладам освіти, спортивні секції і клуби яких будуть взаємодіяти та об'єднуватися у структури, необхідні для організації змагань шкільних команд. Так буде створено систему, за якої в закладах освіти зможуть діяти осередки шкільного спорту, а на національному рівні буде залишатися певна централізація у вирішенні управлінсько-організаційних питань. Якщо в країні буде працювати цілісна система шкільного спорту, вона може допомогти спеціалізованим спортивним школам (ДЮСШ) у здійсненні спортивного відбору, але, перш за все, через участь у змаганнях вона допоможе самим школярам реалізувати себе в середовищі однолітків, виховати впевненість у собі, дисциплінованість, функції соціального згуртування і контролю [5].

Ми бачимо обриси системи, яка відповідає всім європейським стандартам і документам, що цілком природно з урахуванням того, що Україна є кандидатом на членство в ЄС. Відповідно до Європейських рамок якісного фізичного виховання, підлітки, юнаки і дівчата набувають важливих для подальшої життєдіяльності рухових компетентностей, розуміння індивідуальної та соціальної цінності свого здоров'я і регулярної фізичної активності, відповідальної особистої та суспільної поведінки, формують навички позитивного конструктивного мислення і самоуправління [20,21].

Сьогодні в українських наукових колах багато уваги приділяється кризовому стану фізичної культури в закладах вищої освіти, викликаному спочатку зменшенням кількості годин на фізичну культуру, а згодом – повним її переведенням на факультатив та скасуванням обов'язкового підсумкового контролю (заліку) у другому і четвертому семестрах. Ці міністерські рішення викликають у науковців переважно негативну оцінку, яка доповнюється

закриттям чи реорганізацією окремих кафедр фізичного виховання [12,14,16]. Слід зазначити, що з 2023 р. на міністерському рівні розглядається питання повернення фізичної культури як обов'язкової дисципліни в систему вищої освіти. Однак чи варто будувати з нуля той самий будинок, який вже був зруйнований, нехай і помилково? На наш погляд, це дискусійне питання. Якщо ми подивимося на зарубіжні приклади, то переконаємося, що питання це вирішується по-різному. В американській вищій освіті, наприклад, немає обов'язкових занять з фізичної культури, проте більшість студентів добровільно займаються у спортивних секціях і центрах фізичного оздоровлення, для чого створені сприятливі умови. Можливо, варто зробити акцент на формування у студентському середовищі «моди» на фізичну культуру і спорт, працювати над формуванням у студентів свідомого бажання бути частиною студентського спорту. При цьому заняття з фізичної культури можуть бути повернені в переліки навчальних дисциплін на перших курсах за умови добровільної форми залучення здобувачів освіти і залежно від профілю кафедри чи вишу. Щодо змін у системі їх ціннісних пріоритетів, фундамент поширення «моди» на спорт повинен закладатися вже в закладах дошкільної та середньої освіти. В наших обрисах майбутнього вже в дошкільному віці батьки визначаються, які спортивні секції дитина буде відвідувати в початковій школі, гімназії, ліцеї, а від цього залежатиме й те, якими будуть її спортивні інтереси під час навчання в закладі вищої освіти. Тоді у студентському віці юнаки і дівчата самі будуть активно займатися оздоровчими видами фізичної культури чи обраними видами спорту, якщо для цього будуть створені сприятливі умови. Насамперед у кожному закладі повинні функціонувати декілька спортивних секцій – наприклад,

фітнесу, гімнастики, футболу, баскетболу, плавання, які будуть приваблювати студентів через механізми розвитку внутрішньої мотивації.

В наших обрисах майбутнього система фізичного виховання в закладах вищої освіти орієнтована на студента, який відчуває себе самостійним і відповідальним суб'єктом усього освітнього процесу, чітко усвідомлює, якої освітньої траєкторії він повинен дотримуватися, чого він хоче від життя й від освіти, що він буде робити з набутими знаннями й навичками. Освітнє середовище в закладах освіти моделюється і функціонує насамперед з орієнтацією на задоволення потреб та інтересів здобувачів освіти. Вони виступають головним ядром, під яке підлаштовується потенційне формування людських і ресурсних можливостей закладу чи його осередку (факультету, кафедри). Між учасниками освітнього процесу існує взаємоповага, а конкретні стосунки будуються на засадах партнерства і взаємодопомоги. Всеукраїнський центр студентського спорту проводить загальнонаціональні студентські флешмоби з фізкультурно-спортивним контекстом, змагання в рамках Всеукраїнської Універсиади, спартакіади з різних видів спорту, свята здоров'я та інші фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи. Завдяки впровадженню нових інноваційних технологій навчання студентська фізична культура заохочує репродуктивну пізнавальну діяльність, допомагає розкривати творчий потенціал юнаків і дівчат [14].

Немає сумнівів у тому, що якість нашої вищої фізкультурно-спортивної освіти, її відповідність європейському рівню прямо залежатиме від загального рівня української вищої освіти. При цьому багато питань виникає щодо тих чи інших аспектів участі України в Болонському процесі, враховуючи важливість

не тільки використання кращого європейського досвіду, не тільки доступу українських фахівців до європейського ринку праці, а й наповнення освітньої системи важливим для становлення політичної нації національним змістом, використання в ній національних науково-педагогічних здобутків та ознайомлення з ними європейської спільноти [1]. Сьогодні, попри очевидні успіхи євроінтеграції на певних напрямках, дуже повільно просувається процес інтеграції України в європейський ринок праці. 29 жовтня 2024 р. Урядом було затверджено План заходів щодо приєднання до Європейської мережі служб зайнятості (EURES), проте реальна ситуація змушує скептично оцінювати найближчі перспективи такої інтеграції. Внутрішній ринок праці України характеризується хронічно багатьма проблемами, до яких останніми роками додалися проблеми, пов'язані з війною. Наприклад, сьогодні, станом на жовтень 2025 р., на ринку праці посилення дефіциту кадрів парадоксально поєднується зі зменшенням кількості офіційних вакансій. Не було й немає зрушень у справі мотивації молоді до продуктивної діяльності в нашій країні. Якщо середня заробітна плата в Німеччині становить понад €4,3 тис. на місяць (понад 200 тис. грн.), у Польщі – близько €1,2 тис. (близько 58 тис. грн.), то офіційна середня зарплата в Україні, за даними Пенсійного фонду, становила в серпні 2025 р. 19813,71 грн.¹ (трохи більше ніж €400). При цьому для багатьох є зрозумілою умовність навіть такого показника, адже величезна кількість пересічних громадян з вищою освітою реально отримують менш ніж 15 тис. грн. Отже, необхідно зауважити, що наші обриси фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України можуть бути реальними тільки при впровадженні ринку праці, системи її оплати, та при наближенні

її розмірів як мінімум до польських значень. Це тло, без якого, зокрема, немає підстав серйозно обговорювати питання кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Останніми десятиліттями ми є свідками хронічного дефіциту кваліфікованих кадрів у нашій галузі. Сьогодні більшість людей, які в ній працюють, не демонструють спроможності розробляти і впроваджувати інноваційні моделі фізкультурно-спортивної діяльності. Управлінські кадри не готові до формування перспективних стратегій, залучення ресурсів через механізми державно-приватного партнерства, активного використання в роботі сучасних цифрових інструментів. Система підготовки кадрів для галузі залишається переважно педагогічною або тренерською по суті, тобто вона недостатньо охоплює собою компетентності, пов'язані зі стратегічним плануванням, менеджментом, економікою спорту, спортивним правом та етикою [10]. Чимало дотичних до цього питання проблем окреслено у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р., затвердженій Постановою Кабінету Міністрів України № 1089 від 4 листопада 2020 р. [5,6,26]. До важливих умов забезпечення сфери фізичної культури і спорту кваліфікованими кадрами належать, з нашої точки зору, розробка стандартів відповідності кількості галузевих фахівців різного профілю до кількості населення в регіональному розрізі, впровадження нової системи підвищення кваліфікації з урахуванням передового міжнародного досвіду, підвищення на ринку праці престижності відповідних професій. Слід наголосити на тому, що останнє залежить не тільки від матеріального заохочення, важливу роль відіграє громадська думка. В наших обрисах майбутньої післявоєнної України престижність тієї чи іншої професії відповідає реальній

1 Середня заробітна плата за даними ПФУ. URL: <https://index.minfin.com.ua/ua/labour/salary/average/pfu/2025/>.

соціальної цінності працівника цієї професії. У здоровому суспільстві праця банківського клерка навіть дотична до ефективного розміщення коштів клієнтів банку та ефективного фінансового посередництва, не може бути більш престижною, ніж праця педагога чи культурного діяча, спрямована на акумуляцію суспільного досвіду і передачу його наступним поколінням, а отже, на забезпечення в перспективі умов для суспільного прогресу. Те ж саме стосується і працівників сфери фізичної культури і спорту, від роботи яких значною мірою залежать благополуччя і якість життя людей, стан громадського здоров'я і в цілому майбутнє нашої країни [3].

У зазначеній вище Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. чимала увага приділяється спортивній інфраструктурі [26]. В перспективі ми повинні мати рівномірний розподіл її матеріально-технічної бази з точки зору регіонів, закладів і спортивних споруд, видів спорту, що можливо тільки після інвентаризації спортивної інфраструктури, комплексного аналізу розвитку різних видів спорту в регіонах, запровадження моніторингу відвідуваності та загальної ефективності використання спортивних споруд. Сьогодні наша спортивна інфраструктура вимагає приведення у відповідність до сучасних вимог величезної кількості споруд і майданчиків, будівництва багатофункціональних спортивних майданчиків з інтерактивною підтримкою оздоровчого тренування (тобто, з можливістю виконувати вправи з віртуальним «тренером» через сканування QR-кодів), полів і майданчиків для спортивних ігор з безпечним штучним покриттям. Приємно, що облаштування таких безкоштовних спортивних майданчиків і парків, зокрема з інформаційною підтримкою, передбачене в загальнонаціональній програмі «Здорова Україна», розробленій у 2020 р. з метою забез-

печення різних верств населення базовим набором інструментів збереження і зміцнення здоров'я [6]. Вважаємо, що на друге дихання заслуговують функціонуючі сьогодні інклюзивні осередки оздоровчої фізичної культури в окремих локаціях, а для їх повноцінної роботи в перспективі потрібні як сучасна спортивна інфраструктура, так і сучасне спортивне обладнання та інвентар [5]. У наших обрисах відповідний ринок повинен бути насиченим, а обладнання та інвентар – доступними як для окремих осіб, так і для закладів фізичної культури і спорту. Для розвитку вітчизняного виробництва конкурентноздатних товарів фізкультурно-спортивного призначення після війни потрібні будуть потужні інвестиції, а вони можуть бути тільки відповіддю на відповідний соціальний запит. Отже, ми знову маємо справу з формуванням у громадян нової свідомості. Крім цього, для формування такого запиту вже повинен бути запущений процес змін у сфері матеріально-технічного забезпечення галузі і створення сучасної інфраструктури. Це залежатиме від державної політики, від підтримки на державному рівні інвестування у вітчизняне виробництво якісного і доступного спортивного обладнання та інвентарю – не задля конкуренції зі світовими брендами, а для наповнення внутрішнього ринку і збільшення доступності необхідних товарів [19].

В наших обрисах майбутнього фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України у більшості населення вже сформована внутрішня потреба активного дозвілля і занять фізичними вправами у вільний від професійної діяльності час. Формування такої потреби відбувається за умови усвідомлення певним критичним числом людей тієї простої істини, що фізична культура – це не інструмент тимчасового фонового задоволення в частковому оздоровленні чи покращенні сво-

го емоційного стану, а значуща соціальна цінність, невід'ємна складова індивідуального способу життя і природного соціального буття спортивної нації. Ми передбачаємо впровадження ефективної структурно-функціональної моделі організації фізкультурної та оздоровчо-рекреаційної діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян, у рамках якої на рівні громад діють центри оздоровчо-рекреаційної роботи з населенням з основними функціями забезпечення відповідними послугами якомога більшої кількості місцевих жителів, загальної координації всієї оздоровчо-рекреаційної діяльності на даній території. За такими центрами закріплені певні об'єкти, споруди, зокрема майданчики окремих закладів освіти та дворові майданчики житлового сектору [17,18]. Звичайно, для повноцінної реалізації окресленого повинно бути оновлено доступну фізкультурно-оздоровчу інфраструктуру в мікрорайонах і парках, і це є питанням не тільки організації на державному та комунальному рівнях, а й самоорганізації населення на основі стійкого інтересу до самостійних занять оздоровчою фізичною культурою. Перший аспект пов'язаний із забезпеченням надання за місцем проживання доступних оздоровчо-рекреаційних послуг, які відповідають очікуванням і запитам більшості жителів даних територій, з роботою громадських спортивно-оздоровчих клубів за інтересами, з рівномірним розподілом по території громади комерційних оздоровчих закладів. Другий аспект зумовлений проявами на індивідуальному рівні змістової та організаційної самостійності, що залежать від рівня сформованості особистісних когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових і поведінкових компетентностей щодо здорового способу життя і ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я, а також, безперечно, – від належних побутових умов

проживання, вміння раціонально організувати свій час, навичок самоспостереження і самоконтролю при дозуванні фізичних навантажень [4,15]. Сьогодні в багатьох країнах здобуває популярність така форма цих проявів, як Street Workout – самостійні масові заняття фізичними вправами у дворах, в парках, на спортивних майданчиках міської забудови. Вважаємо, що за описаних нами умов спеціально організувати просвітницьку роботу за місцем проживання не потрібно, оскільки найкраще мотивують живі приклади: коли знайомі та сусіди активно відвідують спортивно-оздоровчі клуби чи фітнес-заклади, самостійно займаються фізичними вправами на спортивному майданчику – це вже найкращий мотиватор приєднатися до них, а далі просвітництво відбувається природним шляхом, коли активісти діляться своїм досвідом оздоровлення і дають гарний приклад. Таким чином, фізична культура сама стає органічним джерелом просвітницької роботи серед населення щодо необхідності і важливості оздоровлення за рахунок занять фізичними вправами.

Організація фізкультурного оздоровлення в сільській місцевості, з нашої точки зору, – при чіткому розподілі функцій різних управлінських структур галузі на місцевому рівні – повинна перебувати в компетенції сільських чи селищних територіальних громад, адже ніхто не може знати справжні інтереси і запити селян краще них самих. Отже, в наших обрисах громада сама вирішує всі питання щодо оздоровлення населення, зокрема засновує заклади фізичної культури і спорту при сільських чи селищних радах, займається фінансуванням та утриманням спортивних майданчиків. Звичайно, для цього вона повинна мати належні ресурсні можливості, а це вимагає вдосконалення податкового законодавства. За цієї умови, а також за умови наявності в місцевих радах актив-

них і небайдужих людей громади зможуть використовувати пільги та інші заохочення для підприємств, які спрямовують частину свого прибутку на оздоровлення населення, будівництво об'єктів фізичної культури та спорту, організацію відпочинку, раціонально розпоряджатися власним майном та активами, з яких можна отримувати прибутки. Громади, які успішно розвивають на своїй території фізичну культуру і спорт, де більшість населення бере активну участь у своєму оздоровленні, повинні користуватися державною фінансовою підтримкою у вигляді дотацій і субвенцій. Наявність спортивних споруд, так само як і чисельність фізкультурно-спортивних кадрів, повинна бути прив'язана до кількості населення відповідних адміністративно-територіальних одиниць з урахуванням вікового і соціального складу, фінансово-економічних можливостей, фізкультурно-оздоровчих інтересів його більшості.

Масовий спорт сьогодні асоціюється в нашій країні з великою кількістю проблем, серед яких – управлінська неузгодженість, незадовільна робота центрів фізичного здоров'я населення, брак інформаційного забезпечення спортивних заходів і багато інших. Трансформації в цій сфері і створення нової системи масового спорту надзвичайно важливі, оскільки шкільний спорт і масовий спорт – це дві головні цеглини в усій конструкції нової української спортивної нації. Ми повинні розглядати масовий спорт як біологічний, соціальний, психологічний та естетичний вимір якості життя населення будь-яких вікових і соціальних груп. Сьогодні він не задовольняє очікування більшості навіть дотичних до нього людей. Виникає питання: якою ми хочемо бачити систему масового спорту в перспективі? Перш за все, в цій системі сучасні спортивні практики забезпечують кожній людині широкий вибір у плані реалізації своїх інтересів.

Вони активно презентуються в електронних мережах, просуваються не тільки в спортивних, а й у соціальних медіа з використанням якісного інформативного контенту. В рамках масового спорту в усіх регіонах країни, в міській і сільській місцевості, проводяться оздоровчі заходи, аматорські змагання, флешмоби за участі широких верств населення, які демонструють можливості і переваги як спортивних практик, так і оздоровчих систем, зокрема фітнес-технологій. На відміну від фізичної культури в сільській місцевості, управління сферою масового спорту здійснюється централізовано, і головну роль у цьому відіграють спортивні федерації, які мають для цього відповідні стимули та автономію. У даному контексті складовою трансформації масового спорту є реалізація концепції реформи, репрезентованої ще в грудні 2023 р. громадською організацією «Спортивний контекст». У цій моделі важливі функції виконують регіональні федерації різних видів спорту, спортивні клуби, волонтери і заклади освіти, і участь останніх забезпечує спайку між шкільним і студентським та масовим спортом – другий плавно впливає з першого, є його продовженням.

Коли ми хочемо щось розвинути, ми повинні ясно бачити, від чого ми можемо відштовхнутися і чого нам потрібно досягти. В цьому плані важливо реалізувати намічену у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. інвентаризацію всіх інфраструктурних об'єктів із визначенням потенційного рівня доступності, організувати дієвий моніторинг ефективності їх використання [26]. Сподіваємося на поступову розбудову широкої мережі мультиспортивних і багатофункціональних комунальних спортивних комплексів. Вважаємо, що для здійснення таких реформ потрібна активізація державного впливу на формування попиту на послуги у сфері масо-

вого спорту. Його фінансування ми бачимо централізованим, з використанням адресних інструментів, які дозволяють тримати фокус управлінської уваги не на утриманні інфраструктурних об'єктів, а на обслуговуванні конкретних людей, на їх оздоровленні. Причини необхідності централізованого фінансування полягають у тому, що спортивні послуги населенню характеризуються високою капіталоемністю та інформоемністю, а будівництво та оснащення спортивних споруд вимагає значних капіталовкладень [6]. Вони будуть виправданими за умови популярності масового спорту серед населення, особливо молоді, а це можливо в разі утвердження в суспільстві відповідної сталої традиції. Багато європейських країн можуть слугувати для нас у цьому контексті гарним прикладом. Так, у середньому в Західній та Північній Європі близько 40% населення займаються масовим спортом хоча б раз на тиждень. У Швеції лише близько 10% дорослого населення ніколи не займаються фізичною культурою і спортом, а всі інші так чи інакше дотичні до фізичної активності. Отже, нам потрібні люди з новим мисленням, здатні сформувати таку традицію, якої наразі немає, здатні своїм прикладом створити навколо масового спорту ореол здоров'я і престижності. Це послугує формуванню в масовій свідомості ціннісних установок щодо особистісної і суспільної корисності популярних спортивних практик.

Обриси майбутнього нашого дитячо-юнацького спорту та спорту вищих досягнень відрізняються від сьогоденних реалій не так різко, проте ці напрями також вимагають серйозних змін і вдосконалення. У дитячо-юнацькому спорті необхідно оптимізувати співвідношення кількості дітей і підлітків, які тренуються в різних видах спорту на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, збільшити частку позабюджетного фінансування

ДЮОШ, підвищити вагу і розширити можливості спортивних шкіл у сільській місцевості. Система спорту вищих досягнень очікує на повну відмову від рудиментів радянського минулого в організаційно-управлінських питаннях, збільшення обсягів фінансування і більш раціональний розподіл коштів, відкриття нових сучасних баз олімпійської підготовки, налагодження взаємовідносин між державним сектором і самодостатніми спортивними федераціями на засадах партнерства, розробку і втілення в життя нової комерційної моделі професійного спорту за кращими світовими зразками та юридичну перебудову рамок його функціонування, створення Національної платформи доброспортивності та єдиної консультативної служби медико-біологічного та фармацевтичного забезпечення підготовки спортсменів. Головними суб'єктами управління спортом вищих досягнень повинні бути Національний олімпійський комітет, профільні федерації та спортивні клуби [2,7]. Спортивна індустрія країни в нашій моделі майбутнього значною мірою перебуває в царині неприбуткових організацій. Її залежність від бюджетного фінансування і добровільних внесків, відповідно, вимагатиме вдосконалення управлінських механізмів державного фінансування і координаційної роботи, стимулювання галузевих структур до участі в соціальних проєктах спортивного спрямування [6].

До сучасного стану нашої фітнес-індустрії менше питань порівняно з іншими напрямками роботи фізкультурно-спортивної галузі, адже йдеться переважно про комерційні заклади, які оперують сучасними механізмами маркетингу. Проте їх доступність поки що не поширюється на широкий загал населення. В перспективі, сподіваємося, заклади фітнес-індустрії зможуть органічніше поєднувати в собі комерційні функції з функціями

оздоровлення людей і відтворення духовного потенціалу українського суспільства. Важливими завданнями найближчого майбутнього на цьому напрямі є підвищення значимості та ефективності функціонування закладів, які працюють переважно на основі бюджетного фінансування і добровільних внесків, розробка нових соціальних проєктів, які можуть бути реалізовані спільно неприбутковими організаціями та бізнес-структурами, зростання соціально-економічних можливостей пересічного громадянина та сім'ї, що дасть їм змогу регулярно користуватися фітнес-послугами комерційних закладів, створення багатопрофільних фітнес-центрів і впровадження в їх роботу новітніх технологій та інтерактивних програм оздоровлення [6].

Вже сьогодні ми бачимо в наших обрисах роботу нових інструментів обліку та моніторингу у сфері фізичної культури і спорту. Одним із них є державні електронні реєстри всіх суб'єктів фізичної культури і всіх спортивних споруд. Гарний приклад для реалізації цієї ідеї було подано в червні 2025 р., коли Міністерство культури та стратегічних комунікацій України запустило цифрову платформу, що об'єднала в єдину електронну систему всі заклади культури – спочатку Київської та Вінницької областей. Впровадження зазначених реєстрів означає впорядкування всієї статистичної інформації про роботу галузі, зменшення видатків на адміністрування, більш ефективну реалізацію управлінських рішень. Іншим інструментом є моніторинг фізичного і психічного здоров'я всіх громадян або громадян певних вікових категорій (наприклад, старших за 50 років) на принципах добровільності і доступності. Частково ця ідея вже міститься у загальнонаціональній програмі «Здорова Україна», в якій йдеться про впровадження системи медичних обстежень усіх осіб, старших за 55 років. З нашої точки зору,

потрібен також моніторинг фізичної активності громадян, які представляють різні соціальні групи. Такий добровільний моніторинг вимагає відповідного рівня свідомості населення, тому він прямо пов'язаний із саморозвитком особистості. Якщо громадянин відчуває турботу і небайдужість з боку держави, в нього з'являються додаткові стимули для соціальної активності, підвищення продуктивності своєї професійної та соціальної діяльності; він відчуває, що його соціальні зобов'язання перебувають у балансі із соціальними правами. Таким чином, у нього формується не тільки особиста, а й соціальна відповідальність за стан свого здоров'я. В обрисах майбутнього перед нами вимальовуються доступні сервіси дистанційного оформлення фізкультурно-оздоровчих послуг та окремі інтерфейси відгуків щодо надання таких послуг закладами фізичної культури і спорту. За допомогою таких сервісів людям простіше визначитися з тим, яких саме фізкультурно-оздоровчих послуг вони бажають і потребують. Зрештою, слід вказати на новий рівень громадського контролю у фізкультурно-спортивній галузі. Станом на сьогодні немає навіть більш-менш чітко окреслених механізмів громадського контролю за розподілом ресурсів, прийняттям управлінських рішень, реалізацією конкретних програм і проєктів у цій сфері. Прозорість і звітність у ній нижчі навіть порівняно із суміжними галузями, якщо мова йде про державну соціальну політику [9,10].

Дискусія. Будь-яка людина відчуває себе здоровою, коли в її організмі є баланс, своєрідна рівновага в роботі різних ланок. Це ж стосується і державного «організму». В даному разі мова йде про важливість збалансованої координації та розподілу повноважень між державою та іншими суб'єктами галузевого управління у сфері фізичної культури і спорту; про оптимальний баланс публічних

і приватних засад у регулюванні відносин у галузі, про сталу традицію державно-приватного партнерства. Всього цього ми не бачимо сьогодні, але це наша мета, тому наш світлий образ оновленої фізкультурно-спортивної галузі не може без цього обійтися. В наших обрисах між собою тісно і плідно співпрацюють органи державної влади, громади та органи місцевого самоврядування, федерації різних видів спорту, громадські об'єднання, суб'єкти приватного сектору. На наш погляд, сьогодні науковцям та управлінцям варто звернути увагу на розробку типових моделей співпраці різних суб'єктів управління та адміністрування в галузі, а разом з ними – і додаткових мотиваційних механізмів для комерційних суб'єктів, які вбачають перспективу роботи на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг [10,11]. У науковому середовищі є пропозиції щодо необхідності надання профільному органу виконавчої влади (сьогодні це Міністерство молоді та спорту України) міжгалузевого статусу і покладення на нього завдання розробки загальнонаціональної моделі розвитку галузі. Вважаємо це дискусійним питанням, залишаючись упевненими в тому, що Україні слід рухатися в напрямку поступового зменшення ролі держави в управлінні сферою фізичної культури і спорту. В Німеччині, наприклад, держава не втручається в регулювання відносин у фізкультурно-спортивній сфері, а відносини між її суб'єктами регулюються звичаями спортивного середовища і нормами фізкультурно-спортивних організацій [21]. Утім, в українських реаліях найближчого майбутнього, як ми могли побачити, на окремих напрямках трансформації галузі держава та її політика можуть зіграти вирішальну роль, а централізоване управління та фінансування є вкрай необхідними.

В обрисах модернізованої сфери фізичної культури і спорту на-

шої країни держава декларує тільки те, що може реально робити і забезпечувати, а це означає, що законодавча та нормативно-правова база узгоджені з ресурсними можливостями держави [8]. Сьогодні з державного бюджету України на розвиток фізичної культури і спорту виділяється понад 2% його видаткової частини, з регіональних бюджетів – понад 5%. Це в декілька разів більше, ніж виділялося у передвоєнні роки, але це значно менше, ніж виділяється в більшості розвинених країн ЄС. Якщо ці частки не будуть підвищені, нам буде дуже важко досягти того стану галузі, який окреслюємо в даній статті. Отже, слід розраховувати на успішне післявоєнне відновлення економіки та подальше прискорення соціально-економічного розвитку країни, що забезпечить суттєве збільшення ресурсних можливостей держави. В наших обрисах майбутнього працюють ефективні інструменти податкового стимулювання бізнесу, використання грантів, пільг, компенсацій для тих комерційних суб'єктів, які інвестують у фізичну культуру та спорт, особливо в будівництво нових об'єктів спортивної інфраструктури. Державні та регіональні оздоровчі і спортивні програми належним чином фінансуються, оскільки будь-яке зростання «вартості життя» обумовлює за собою своєчасне збільшення бюджетних витрат на фінансування галузі. В сьогоднішніх реаліях коригування бюджетних витрат перманентно відстає від такого зростання. Фінансування коригується з урахуванням запитів населення та обсягів і характеру фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг, що надаються населенню. На всіх рівнях забезпечується прозоре бюджетування. Щодо цього останнього положення, нещодавно українським представництвом Transparency International спільно з Інститутом політичної освіти були досліджені 13 сфер відповідальності міської влади, і

було виявлено, що загальна прозорість бюджетного процесу в Україні на рівні міських бюджетів не перевищує 40%. Ми ж повинні виходити з тієї банальної істини, згідно з якою громадяни мають повне право знати, як витрачаються їхні кошти, і впливати на ці процеси. Їх прозорість, безперечно, тісно пов'язана з контролем громад як за видатками, так і за формуванням бюджетів, а також з відповідальністю і небайдухістю керівників органів місцевого самоврядування. Як засвідчують представники Партнерства «За прозорі місцеві бюджети», сьогодні більшість із них переймаються лише тим, щоб бюджет був прийнятий і виконаний, усе інше їм тільки дратує. А чесність і відповідальність в управлінських ланках – це питання принципів формування управлінських структур.

Нове мислення повинно стати й запорукою виходу на новий рівень державно-приватного партнерства, насамперед, через впровадження нових механізмів взаємодії державних структур і приватного сектору в галузі. Те ж саме стосується і публічно-приватної координації на місцевому рівні. Відповідно, в наших образах бізнес бере все більш активну участь у державних програмах і галузевих проєктах, дотичних до сфери фізичної культури і спорту. Бюрократичні перепони, що можуть стояти перед ініціативами потенційних інвесторів, зведені до мінімуму. Розроблені і впроваджені чіткі процедури погодження державних фізкультурно-оздоровчих і спортивних програм та проєктів на рівні місцевого самоврядування. Невід'ємними умовами цього є добра воля конкретних осіб і відповідних суб'єктів з усіх сторін, взаємна довіра, підтримка проєктів, що реалізуються на засадах такого партнерства з боку громад, а також зрозуміла, прозора й вигідна для всіх сторін нормативно-правова база. Щодо останньої, вона повинна позбутися застарі-

лих підходів, особливо у сфері регіонального управління галузю, співпраці територіальних громад з обласними структурами чи спортивними федераціями [10]. З нашої точки зору, потребує розробки і прийняття новий закон про фізичну культуру і спорт, необхідне оновлення законодавчих актів, які регулюють різні питання участі бізнесу у фінансуванні нашої галузі.

Не маємо сумнівів у тому, що система, обриси якої ми малюємо, автоматично потужно збільшить можливості саморозвитку особистості пересічного громадянина. Як наслідок, на новий рівень вийде його особистісна і професійна самореалізація, зокрема і самореалізація в спорті. Отже, в цій системі вплив фізичної культури на саморозвиток особистості повертається в спорт у вигляді появи нових українських спортсменів високого класу. Вплив на саморозвиток відбувається за рахунок усвідомлення своїх внутрішніх рис, свого фізичного потенціалу в динаміці по мірі їх зміни й росту. Наявність певних фізичних і психічних можливостей і постійне усвідомлення їх росту загартовує волю, додає впевненості в собі при будь-яких життєвих кроках, що збільшує шанси на успіх у житті та професійній діяльності. А подібна трансформація свідомості і зміцнення нового мислення щодо фізичної культури та спорту і своєї участі в них у значній кількості громадян є запорукою формування здорової спортивної української нації.

Висновки. Наші обриси оновленої фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України, що символізують мету, яку ми повинні ставити перед собою у процесі її вдосконалення і трансформації, передбачають впровадження у процес шкільного фізичного виховання змішаної соціально-особистісної моделі, в якій належна увага приділяється саморозвитку і формуванню зрілої, гармонічно розвиненої, фізично і психічно

здорової особистості учнів, формуванню в них гуманістичних ціннісних орієнтацій. Нова система фізичного виховання в закладах середньої освіти та шкільного спорту відповідає Європейським рамкам якісного фізичного виховання і сприяє самореалізації обдарованих школярів в учнівському середовищі. В закладах вищої освіти впроваджена добровільна форма залучення студентів до занять фізичною культурою на перших курсах, при цьому такі заняття можуть відвідувати всі охочі. Великою популярністю серед молоді користується студентський спорт, для участі в якому для всіх створені сприятливі умови. Освітнє середовище моделюється і функціонує з орієнтацією на задоволення інтересів студентів, які відчують себе відповідальними суб'єктами процесу власного фізичного виховання та оздоровлення. Система підготовки кадрів для галузі фізичної культури і спорту спрямована на набуття здобувачами освіти компетентностей, пов'язаних, крім іншого, зі стратегічним плануванням, менеджментом, економікою спорту, спортивним правом та етикою. Спортивна інфраструктура характеризується рівномірним розподілом матеріально-технічної бази з точки зору регіонів, закладів і спортивних споруд, видів спорту, представники різних верств населення забезпечені широким набором інструментів оздоровлення і задоволення потреб у руховій активності. В рамках нової структурно-функціональної моделі організації фізкультурної та оздоровчо-рекреаційної діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян на рівні громад діють центри оздоровчо-рекреаційної роботи з населенням, спостерігається високий рівень самоорганізації населення на основі стійкого інтересу до самостійних занять оздоровчою фізичною культурою, за місцем проживання широкому загалу доступні оздоровчо-рекреаційні послуги, які відповідають

оїчуванням і запитам більшості жителів даних територій. Організацією фізкультурного оздоровлення в сільській місцевості активно займаються територіальні громади, які мають для цього належні ресурсні можливості. Масовий спорт має централізоване управління, в якому головну роль відіграють регіональні федерації різних видів спорту, спортивні клуби, волонтери і заклади освіти; його практики забезпечують кожній людині широкий вибір у плані реалізації своїх інтересів. У спорті вищих досягнень працюють нові сучасні бази олімпійської підготовки, існують продуктивні партнерські відносини між державним сектором і самодостатніми спортивними федераціями. Соціально-економічні можливості пересічного громадянина дозволяють йому регулярно користуватися послугами комер-

ційних закладів фітнес-індустрії, але в нього є й можливості відвідувати альтернативні заклади, що працюють за рахунок бюджетного фінансування і добровільних внесків. Функціонують електронні реєстри всіх суб'єктів фізичної культури та всіх спортивних споруд, регулярно на добровільній основі проводиться моніторинг фізичного і психічного здоров'я всіх громадян віком понад 50 років, а також фізичної активності осіб, які представляють різні соціальні групи. Функціонування фізкультурно-спортивної галузі, управління нею та її фінансування перебувають під постійним громадським контролем, спостерігається оптимальний баланс публічних і приватних засад у регулюванні відносин у галузі. Належно фінансуються державні та регіональні оздоровчі і спортивні програми, працюють ефек-

тивні інструменти податкового стимулювання бізнесу, використання грантів, пільг, компенсацій для тих комерційних суб'єктів, які інвестують у фізичну культуру та спорт.

Такими є загальні обриси української фізичної культури і спорту повоєнного майбутнього. Для того, щоб ці окреслені у статті орієнтири стали реальністю, необхідно пройти короткий, але насичений шлях реформ та оновлення. Запорукою цьому слугуватиме трансформація нашої свідомості, палке бажання працювати над розбудовою нової України, формування і зміцнення у представників нашого молодого покоління нового мислення щодо фізичної культури та спорту і своєї участі в них.

Конфлікт інтересів. Автор засвідчує відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Круцевич ТЮ, Малахова ЖВ. Проблеми реформування у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020;1:268-77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-268>.
2. Черба ВМ, Герасимова ЄВ. Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні. Економіка та держава. 2017;7:70-5.
3. Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання. Суми: Сумський національний аграрний університет; 2018. 146 с.
4. Зубченко ЛВ, Ливацький ОВ, Ливацька СЮ, Мартинова НП, Отравенко ОВ, Соколенко ОІ, Шинкарєва ОД, Шинкарєв СІ. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту. Полтава: Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка; 2023. 216 с.
5. Бондарчук НЯ. Актуальні напрями вдосконалення й розвитку системи фізичного виховання України у найближчій перспективі. Sport Science Spectrum. 2024;1:68-73. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11>.
6. Бондарчук НЯ, Карабанов ЄО, Маріонда П, Сивохоп ЕМ, Товт ВА. Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку. Ужгород: РІК-У; 2024. 250 с.

References

1. Krutsevych TYu, Malakhova ZhV. Problemy reformuvannya u systemi fizychnoho vykhovannia zakladiv vyshchoi osvity. (Problems of Reforms in the Physical Education System of Higher Education Institutions). Sports Bulletin of the Dnieper. 2020;1:268-77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-268>.
2. Cherba VM, Herasymova YeV. Stan ta perspektyvy rozvytku sfery fizychnoi kultury v Ukraini. (The Conditions and Prospects of the Development in the Physical Education Field in Ukraine). Economy and State. 2017;7:70-5.
3. Rybalko PF, Khomenko SV, Khomenko OS. Osoblyvosti ta perspektyvy rozvytku sfery fizychnoho vykhovannia. (Peculiarities and Prospects of the Development of the Field of Physical Education). Sumy: Sumy National Agrarian University; 2018. 146 s.
4. Zubchenko LV, Lyvatskyi OV, Lyvatska SYu, Martynova NP, Otravenko OV, Sokolenko OI, Shynkarova OD, Shynkarov SI. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia i sportu. (Modern Trends and Prospects for the Development of Physical Education and Sports). Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University; 2023. 216 s.
5. Bondarchuk NIa. Aktualni napriamy vdoskonalennia u rozvytku systemy fizychnoho vykhovannia Ukrainy u naiblyzhchii perspektyvi. (Topical Di-

7. Борисова ОВ, Петрушевський ЄІ. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:3-7. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.3-7>.
8. Шевчук ОР. Соціально-орієнтовані напрями державного регулювання як фактор оптимізації розвитку фізичної культури і спорту. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. Вернадського. Серія: Державне управління. 2019;30(69),2:113-6.
9. Бондар АС, Петренко ІВ, Томенко ОА. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;6:57-63. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.009>.
10. Рижик РО, Пангелова НЄ, Кравченко ТП. Актуальні проблеми управління в галузі фізичної культури і спорту в Україні в теперішній час. Педагогічна академія: наукові записки. 2025;20:1-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16885004>.
11. Калита ЛВ, Приймак ММ. Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту: стратегічні завдання та шляхи їх реалізації. Академічні візії. 2025;39:10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635450>.
12. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Москаленко НВ. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;1:67-77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.
13. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Бондарчук НЯ, Підлетьчук РВ. Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризовної молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;2:40-50. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-040>.
14. Бондарчук НЯ, Тулайдан ВГ, Тимочко ОІ. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023;2(53):17-22. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>.
15. Бондарчук НЯ, Кобаль ОЮ. Самостійні заняття з фізичної культури в системі фізичного виховання студентів: теоретико-методичні та організаційні питання. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2024;6:57-61. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-6-10>.
16. Кондратьєва КВ. Сучасні проблеми фізичної культури в закладах вищої освіти. У: Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції; 17 листопада 2022; Дніпро. Дніпро: Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара; 2022. с.103-6.
17. Borysova OV, Petrushevskiy YeI. Systema orhanizatsii ta upravlinnia sportom v Ukraini v umovakh hlobalizatsii. (System of Sport Organization and Management in Ukraine under Conditions of Globalization). Theory and Methods of Physical Education and Sports. 2018;3:3-7. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.3-7>.
18. Shevchuk OR. Sotsialno-orientovani napriamy derzhavnogo rehuliuвання yak faktor optymizatsii rozvytku fizychnoi kultury i sportu. (Social-Oriented Directions of the State Regulation as a Factor of Optimization of Physical Culture and Sports Development). Scientific Notes of V. Vernadsky Taurida National University. Series: Public Administration. 2019;30(69),2:113-6.
19. Bondar AS, Petrenko IV, Tomenko OA. Suchasni tendentsii upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini. (Modern Trends in Physical Culture and Sports Management in Ukraine). Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2021;6:57-63. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.009>.
20. Ryzhyk RO, Panhelova NІe, Kravchenko TP. Aktualni problemy upravlinnia v haluzi fizychnoi kultury i sportu v Ukraini v teperishnii chas. (Current Management Problems in Physical Culture and Sports in Ukraine). Pedagogical Academy: Scientific Notes. 2025;20:1-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16885004>.
21. Kalyta LV, Pryimak MM. Publichne upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu: stratehichni zavdannya ta shliakhy yikh realizatsii. (Public Administration in the Field of Physical Culture and Sports: Strategic Tasks and their Ways of Implementation). Academic Visions. 2025;39:10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635450>.
22. Krutsevych TIu, Panhelova NІe, Moskalenko NV. Fizychno vykhovannia v zakladakh osvity: suchasnyi stan i realii sohodennia. (Physical Education in Educational Institutions: Current State and Realities of Today). Sports Bulletin of the Dnieper. 2023;1:67-77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.
23. Krutsevych TIu, Panhelova NІe, Bondarchuk NІa, Pidleteichuk RV. Kontseptualni pidkhody do vdoskonalennia fizychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi. (Conceptual Approaches to the Improvement of Physical Education of Preconscription Youth). Sports Bulletin of the Dnieper.

17. Бондарчук НЯ, Чернов ВД, Щерба МЮ. Нагальні проблеми та структурно-функціональна модель організації рекреаційної діяльності населення України за місцем проживання. Україна. Здоров'я нації. 2019;2(55):21-6.
18. Вихляев ЮМ, Дудорова ЛЮ. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;1(145):27-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07).
19. Цимбалюк СМ. Стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчої сфери в Україні. Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки. 2020;4;т.3:31-6. [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2020-284-4\(3\)-5](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5).
20. Москаленко НВ, Яковенко АВ, Сидорчук ТВ, Марченко ОЮ. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;4(48):51-4.
21. Москаленко НВ, Яковенко АВ, Сидорчук ТВ. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.). Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту; 2020. 259 с.
22. Нечипорук ОВ. Особливості уроків фізичного виховання та формування здорового способу життя в навчальних закладах країн Західної Європи. Педагогічний пошук. 2019;2(102):19-22.
23. Дороніна ТО, Кожокар МВ. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. Освітні обрії. 2021;1(52):8-11.
24. Бондарчук НЯ, Круцевич ТЮ, Погасій ЛІ. Використання європейського досвіду при розробці нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023;1(52):37-40. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.37-40>.
25. Vass Z, Boronyai Z, Csanyi T. European Framework of Quality Physical Education. Frankfurt: European Physical Education Association; 2018. 24 p.
26. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: затверджена Постановою Кабінету Міністрів України № 1089 від 4 листопада 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.
- 2023;2:40-50. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-040>.
14. Bondarchuk NIa, Tulaidan VH, Tymochko OI. Perspektyvy modernizatsii osvitnoi haluzi Ukrainy v konteksti pidvyshchennia yakosti fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv. (Prospects of Modernization of the Education Field of Ukraine in the context of Improving the Quality of Physical Education of Schoolers and Students). Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work. 2023;2(53):17-22. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>.
15. Bondarchuk NIa, Kobal OIu. Samostiini zaniattia z fizychnoi kultury v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv: teoretyko-metodychni ta orhanizatsiini pytannia. (Independent Physical Training in the System of Students' Physical Education: Theoretical, Methodical and Organizational Issues). Pedagogical Innovation: Modernity and Perspectives. 2024;6:57-61. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-6-10>.
16. Kondratieva KV. Suchasni problemy fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoi osvity. (Modern Problems of Physical Culture in Higher Education Institutions). In: Actual Problems of Physical Education and Sports in Modern Conditions, materials of the Regional scientific internet conference, Nov.17. Dnipro, Oles Honchar Dnipro National University; 2022. p.103-6.
17. Bondarchuk NIa, Chernov VD, Shcherba MIu. Nahalni problemy ta strukturno-funktsionalna model orhanizatsii rekreatsiinoi diialnosti naseleennia Ukrainy za mistsem prozhyvannia. (Actual Problems and Structural and Functional Model of the Organization of Recreational Activities of the Ukraine Population in Places of Residence). Ukraine. Nation's Health. 2019;2(55):21-6.
18. Vykhliaiev YuM, Dudorova LIu. Rekreatsiini tekhnologii, yikh rol i mistse v systemi fizychnoi kultury. (Recreational Technologies, Their Role and Place in the System of Physical Culture). Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University. Series: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2022;1(145):27-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).07).
19. Tsymbaliuk SM. Stan ta perspektyvy rozvytku sportyvno-ozdorovchoi sfery v Ukraini. (State and Prospects of Development of Physical Culture and Sport Sphere in Ukraine). Herald of Khmelnytskyi National University. Series: Economic sciences. 2020;4;vol.3:31-6. [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2020-284-4\(3\)-5](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5).
20. Moskalenko NV, Yakovenko AV, Sydorchuk TV, Marchenko OIu. Yevropeiski standarty shkilnoho fizychnoho vykhovannia. (European Standards of School Physical Education). Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2019;4(48):51-4.

21. Moskalenko NV, Yakovenko AV, Sydorhuk TV. Fizychno vykhovannia shkoliariv u zarubizhnykh krainakh (XX st. – pochatok XXI st.). (Physical Education of Schoolchildren in Foreign Countries (XX century – beginning of XXI century)). Dnipro: Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport; 2020. 259 s.
22. Nechyporuk OV. Osoblyvosti urokiv fizychnoho vykhovannia ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v navchalnykh zakladakh krain Zakhidnoi Yevropy. (Features of Physical Education Lessons and the Formation of Healthy Lifestyle in the Educational Institutions of Western Europe). Pedagogical search. 2019;2(102):19-22.
23. Doronina TO, Kozhokar MV. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia v systemi osvity suchasnykh yevropeiskykh krain. (Peculiarities of Physical Education in the Education System of Modern European Countries). Educational Horizons. 2021;1(52):8-11.
24. Bondarchuk NIa, Krutsevych TIu, Pohasii LI. Vykorystannia yevropeiskoho dosvidu pry rozrobtsi novykh kontseptualnykh pidkhodiv do fizychnoho vykhovannia ukrainskykh starshoklasnykiv. (Using of European Experience in the Elaborating of New Conceptual Approaches to Physical Education of Ukrainian High School Pupils). Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work. 2023;1(52):37-40. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.37-40>.
25. Vass Z, Boronyai Z, Csanyi T. European Framework of Quality Physical Education. Frankfurt: European Physical Education Association; 2018. 24 p.
26. Stratehiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku. (Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the Period until 2028). Approved by Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1089 of November 4, 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.

Отримано/Received: 03.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 24.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Бондарчук Н, Безверхня Г, Цибульська В. Обрис фізкультурно-спортивної галузі повоєнної України як оновленого засобу забезпечення саморозвитку особистості і формування здорової спортивної української нації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):17-32. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-017>

Bondarchuk N, Bezverkhnia H, Tsybul'ska V. Outlines of the Physical Education and Sports Sector of Post-war Ukraine as an Updated Means of Ensuring Personal Self-development and Forming a Healthy Sporting Ukrainian Nation. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):17-32. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-017>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-033>

УДК 355.232+159.9

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Великий Ю. ^{1ABDE}, Кошелева О. ^{2ABDE}, Микитчик О. ^{2ACD}, Москаленко Д. ^{3ADE}, Сергєєв А. ^{2ABCD}

¹ Комунальне некомерційне підприємство «Міська клінічна лікарня 16» Дніпровської міської ради

² Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій

³ Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Великий Юрій Миколайович

Velykyi Yuri

Комунальне некомерційне підприємство «Міська клінічна лікарня 16» Дніпровської міської ради,
м. Дніпро, проспект Богдана Хмельницького, 19, 49069, Україна

Municipal Non-Profit Enterprise «City Clinical Hospital 16» of the Dnipro City Council, Dnipro, Bohdan Khmelnytskyi
Avenue, 19, 49069, Ukraine

e-mail: great170512@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4386-7555>

Кошелева Олена Олександрівна

Kosheleva Olena

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського
державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State
University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: koshelevaeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Микитчик Ольга Сергіївна

Mukytychuk Olha

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського
державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State
University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: molga.0604@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Москаленко Дмитро Олександрович

Moskalenko Dmytro

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, пр. Дмитра Яворницького, 19,
49005, Україна

National Technical University "Dnipro Polytechnic", Dnipro, Dmytro Yavornytskyi Ave., 19, 49005, Ukraine

e-mail: dmitry.moskalenko85@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Сергєєв Андрій Юрійович**Sergeev Andriy**

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: asergeev@mail.ua<https://orcid.org/0009-0009-7395-3367>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що на теперішній час спостерігається недостатній рівень психофізичної готовності курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, до професійної діяльності, тенденція до зниження їхніх фізичних кондицій на старших курсах. Така ситуація потребує систематичного моніторингу показників психофізичного стану здобувачів освіти протягом навчання для своєчасного виявлення існуючих проблеми та визначення шляхів їх усунення. **Мета дослідження:** дослідити показники психофізичного стану курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, для визначення шляхів підвищення ефективності психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців. **Матеріали і методи дослідження** – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, антропометричні методи дослідження, методи визначення функціонального стану, «Теплінг-тест», тест Мюнстербергера, методи математичної статистики. **Результати,** отримані в ході дослідження свідчать, що антропометричні параметри фізичного розвитку курсантів відповідали віковим нормам. У показниках функціонального стану серцево-судинної системи здобувачів виявлене незначне підвищення частоти серцевих скорочень у стані спокою. Результати функціональних проб із затримкою дихання знаходились у межах вікової норми. Визначення фізичної роботоздатності за допомогою проби Руф'є показало, що 63,2% дівчат і 56,6% юнаків мали низькі і нижче середнього рівня результати. Дослідження фізичної підготовленості визначило низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей курсантів. Визначення стану нервової системи здобувачів освіти за «Теплінг-тестом» продемонструвало невідповідність його результатів нормативним вимогам. Дослідження розвитку уваги за тестом Мюнстербергера засвідчили переважання її низького рівня у більшості курсантів, наявність ознак розвитку раннього стомлення та високої кількості помилок. **Висновки.** Отримані результати свідчать про необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських, впровадження заходів для підвищення рівня розвитку професійно значущих фізичних та психічних якостей курсантів протягом навчання.

Ключові слова: психофізична підготовка, майбутні поліцейські, здобувачі освіти, фізичний розвиток, фізична підготовленість, психічні якості.

FEATURES OF THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF UNIVERSITY CADETS UNDERGOING POLICE TRAINING

Annotation

Introduction. The results of contemporary scientific research indicate that currently there is an insufficient level of psychophysical readiness among university cadets undergoing police training, with a tendency for their physical condition to decline in the senior years. This situation requires systematic monitoring of the psychophysical condition indicators of students throughout their education to timely identify existing problems and determine ways to address them. **The purpose of the study** is to investigate the indicators of the psychophysical condition of university cadets undergoing police training, in order to identify ways to improve the effectiveness of psychophysical preparation of future law enforcement officers. **Materials and methods of research:** analysis of literature sources, pedagogical observation, anthropometric research methods, methods for determining functional state, Tapping Test, Munsterberger Test, methods of mathematical statistics. **The results** obtained during the study indicate that the anthropometric parameters of the physical development of cadets corresponded to age norms. In the indicators of the functional state of the cardiovascular system of the students, a slight increase in resting heart rate was observed. The results of functional tests with breath-holding were within the age norms. The assessment of physical performance using the Ruffier test showed that 63.2% of girls and 56.6% of boys had results at low and below-average

levels. The study of physical fitness revealed a low level of development of speed qualities, endurance, and coordination abilities among cadets. The assessment of the state of the nervous system of students using the «Tapping Test» demonstrated that its results did not meet normative requirements. The study of attention development using the Munsterberg test confirmed the predominance of low attention levels in most cadets, along with signs of early fatigue and a high number of errors. **Conclusions.** The obtained results indicate the need to seek ways to improve the psychophysical training of future police officers, as well as to implement measures to enhance the development of professionally significant physical and mental qualities of cadets throughout their studies.

Keywords: psychophysical training, future police officers, students, physical development, physical fitness, mental qualities.

Вступ. Реформування сучасної правоохоронної системи України обумовило необхідність удосконалення процесу професійної підготовки курсантів у закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку поліцейських. Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх фахівців не тільки ґрунтовних юридичних знань, а й високого рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму, здатності до перенесення значних фізичних навантажень та нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях. Саме це є одним із визначальних факторів, від яких залежить ефективність виконання ними професійних обов'язків [1, 2].

У своїй професійній діяльності поліцейські майже щодня стикаються з небезпечними ситуаціями, які вимагають миттєвої реакції, прийняття відповідальних рішень, фізичної витривалості та емоційної стійкості. Вони працюють в умовах підвищеного ризику для власного життя та здоров'я. Досвід правоохоронної діяльності свідчить, що недооцінка важливості психофізичної підготовки особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та навіть загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань [3, 4]. Тому особливої значущості набуває питання удосконалення професійної підготовки майбутніх правоохоронців, досягнення ними належного рівня розвитку професійно важливих фізичних та психічних якостей ще під час навчання у ЗВО. Вирішення зазначеного питання є особливо актуальним

у зв'язку з розширенням повноважень працівників національної поліції України, підвищенням вимог до рівня їх професійної готовності. Сучасна концепція правоохоронної діяльності передбачає можливість використання поліцейських в якості окремих бойових одиниць, спроможних діяти в умовах реальної загрози [5].

У той же час, результати численних наукових досліджень [1, 2, 5, 6, 7] свідчать, що на теперішній час спостерігається недостатній рівень психофізичної готовності курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських; тенденція до зниження їхніх фізичних кондицій на старших курсах. Така ситуація потребує систематичного моніторингу показників психофізичного стану здобувачів освіти протягом навчання. Його регулярне проведення дозволить своєчасно виявляти існуючі проблеми та визначати шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх поліцейських.

Гіпотеза. Передбачалось, що дослідження показників психофізичного стану курсантів дозволить виявити недоліки у рівні розвитку фізичних і психічних якостей майбутніх поліцейських для визначення шляхів удосконалення їх психофізичної підготовки.

Мета дослідження – дослідити показники психофізичного стану курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, для визначення шляхів підвищення ефективності психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Матеріали і методи дослідження. Учасники. 60 курсантів, які здобувають освіту на другому

курсі Дніпровського державного університету внутрішніх справ, віком 18-19 років; з них: 30 юнаків та 30 дівчат). Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у даному дослідженні.

Процедура. Дослідження проводилось протягом 2024-2025 років. Було досліджено показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості та властивостей нервової системи.

Показники фізичного розвитку досліджували шляхом антропометричних вимірів довжини тіла (см) за допомогою антропометра Мартина (точність виміру до 0,5 см за висотою верхньої позначки над підлогою, маси тіла (кг) за допомогою медичних вагів, які забезпечували точність зважування до 100 г. На підставі отриманих даних для визначення наявності надлишкової ваги розраховували індекс маси тіла (ІМТ) використовували за формулою $ІМТ = P / H^2$, де P – маса тіла, кг, H – довжина тіла, м.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані відносно спокою (уд. · хв⁻¹), яку визначали пальпаторно, артеріального тиску (мм рт. ст.) за методикою Короткова. Отримані значення порівнювали з фізіологічними нормами. Рівень роботоздатності визначали по показником індексу Руф'є (ум. од.). Індекс Руф'є розраховували за формулою:

$$ІР = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}, \text{ де}$$

P1 – ЧСС за 15 с у положенні лежачи, P2 – ЧСС після виконання 30 присідань за 45 с, P3 – ЧСС за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення

Показники функціонального стану дихальної системи оцінювали за результатами виконання проб Штанге (затримка дихання на вдоху) та Генча (затримка дихання на видиху).

Рівень фізичної підготовленості досліджували за допомогою традиційних тестів для закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Для оцінки властивостей нервової системи використовували «Теппінг-тест» та тест Мюнстербегера.

«Теппінг-тест» застосовувався для визначення рухливості нервових процесів. При виконанні тесту обстежуваний протягом 30 с (6 разів х 5 с) мав з максимальною частотою наносити олівцем крапки на в 6-ти квадратах розміром 80х80 мм, розташованих на відповідних паперових бланках. За рівень відповідності нормативним вимогам до розвитку рухливості нервових процесів був прийнятий результат у 180 дотиків, відповідно до рекомендацій ДНДІ МВС України [8]. По закінченні виконання «Теппінг-тесту» проводився підрахунок загальної кількості нанесених дотиків у ви-

значені квадрати. Досліджували середньостатистичні показники та відсоток курсантів, які були неспроможні показати зазначений показник під час виконання даного тесту.

Тест Мюнстербегера використовувався для оцінки рівня вибіркості та концентрації уваги. Курсантам надавали бланки і наголошувалось, що серед літерного тексту є окремі слова. У тестовому бланку знаходилося 25 слів. Курсанти упродовж 120 с повинні були знайти та підкреслити всі слова.

Процедура проведення дослідження відповідала Гельсінкській декларації 2008 року. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в дослідженні.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході анкетування, було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Результати. Дослідження психофізичного стану курсантів здійснювалось за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психічних властивостей. Дослідження фізичного розвитку курсантів здійснювалось за соматичними показниками: довжина

та маса тіла із подальшим розрахунком індексу маси тіла (ІМТ) (табл. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить, що антропометричні показники курсантів курсів знаходились у межах вікових норм [9].

Слід зауважити, що за антропометричними показниками значення коефіцієнта варіації коливались у межах 0,99-6,02%, що свідчило про однорідність вибірки.

Результати досліджень провідних вчених [9,10] довели, що існує тісний взаємозв'язок між величиною маси тіла і ризиком серцево-судинних захворювань. Зважаючи на це, ми досліджувати важливий інформативний показник фізичного розвитку курсантів – індекс маси тіла.

Аналізуючи середньостатистичні показники ІМТ юнаків, які становили $23,41 \text{ кг}\cdot\text{м}^2 \pm 1,41$ та дівчат ($20,62 \text{ кг}\cdot\text{м}^2 \pm 0,58$, встановлено, що вони знаходились у межах норми для даного вікового контингенту. Серед досліджуваних обох статевих груп не виявлено осіб з надлишковою масою тіла.

Функціональний стан людини характеризується комплексом показників, які визначають рівень життєдіяльності організму та відображають його реакцію на фізичне навантаження. Тому визначення функціонального ста-

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку курсантів (n=60)

Показники	Група	\bar{x}	S	V, %	m
Довжина тіла, см	Юнаки (n=30)	176,37	4,33	2,45	0,79
	Дівчата (n=30)	166,40	1,65	0,99	0,30
Маса тіла, кг	Юнаки (n=30)	72,67	1,18	1,63	0,22
	Дівчата (n=30)	57,07	1,26	2,20	0,23
Індекс маси тіла, ум. од.	Юнаки (n=30)	23,41	1,41	6,02	0,26
	Дівчата (n=30)	20,62	0,58	2,83	0,11
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	Юнаки (n=30)	74,27	3,47	4,68	0,63
	Дівчата (n=30)	74,40	3,25	4,37	0,59
Проба Штанге, с	Юнаки (n=30)	46,53	3,03	6,50	0,55
	Дівчата (n=30)	41,83	1,88	4,49	0,34
Проба Генча, с	Юнаки (n=30)	38,10	0,92	2,42	0,17
	Дівчата (n=30)	32,80	1,65	5,03	0,30
Проба Руф'є, ум.од.	Юнаки (n=30)	10,93	1,72	15,74	0,31
	Дівчата (n=30)	11,20	1,19	10,59	0,22

ну кардіо-респіраторної системи юнаків і дівчат передбачало дослідження наступних показників: частоти серцевих скорочень у стані відносного спокою (ЧСС), проведення проб Штанге та Генча, а також перевірку рівня функціонування серцево-судинної системи за показником індексу Руф'є.

За результатами дослідження ЧСС в стані відносного спокою встановлено, що середньостатистичні показники у юнаків ($74,27 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}\pm 3,47$) та дівчат ($74,40 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}\pm 3,25$), мали незначне підвищення відносно вікової норми.

Середні показники виконання проби Штанге у юнаків становили $46,53 \text{ с} \pm 3,03$, у дівчат – $41,83 \text{ с} \pm 1,88$, та знаходились у межах норми; показники проби Генча у юнаків ($38,10 \text{ с} \pm 0,92$) та дівчат ($32,80 \text{ с} \pm 1,65$) також відповідали віковій нормі. Слід зауважити, що за показниками ЧСС, результатами виконання проб Штанге та Генча значення коефіцієнта варіації коливались у межах 2,42-6,50%. Це свідчило про однорідність вибірки за даними показниками.

Аналіз результатів курсантів у пробі Руф'є свідчить, що у 63,2% дівчат і 56,6% юнаків спостерігався низький і нижче середнього рівень робоздатності серцево-судинної системи. Середній рівень

робоздатності мали 26,6% юнаків і 16,6% дівчат. Звертає на себе увагу той факт, що у дівчат процеси відновлення протікають повільніше, ніж у юнаків. У показниках проби Руф'є виявлено середню мінливість ознак (V,% коливалось у межах від 10,59% до 15,75%). Дану особливість можна пояснити наявністю стресових чинників під час навчання, що негативно впливає на роботу серцево-судинної системи.

З аналізу літературних джерел [2, 5, 11] з'ясовано, що дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських є необхідною умовою підвищення якості підготовки майбутніх правоохоронців та забезпечення їхньої успішної службової діяльності у майбутньому.

Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат наведено у таблиці 2.

Аналіз результатів тесту «Біг на 100 м» показав, що середній час подолання дистанції у юнаків склав $13,84 \text{ с} \pm 0,61$. Це відповідає 4 балам, згідно до встановлених наказом МВС України № 50 – 2016 року критеріїв.

Дослідження рівня розвитку витривалості довели, що у юнаків середній час подолання дистанції в 1000 м становив $229,60 \text{ с} \pm 3,65$

(3 хв. 49,6 с), що також відповідає 4 балам.

Визначення рівня розвитку сили в юнаків за результатами тесту «Підтягування на перекладині» свідчить, що середній показник становив $10,67 \text{ разів} \pm 1,86$, що відповідає 3 балам.

За результатами виконання комплексної силової вправи середній показник юнаків складав $53,13 \text{ разів}\cdot\text{хв}^{-1} \pm 3,53$ рази, що відповідає 4 балам.

Аналіз результатів виконання тесту «Човниковий біг 10x10 м» показав, що середній час подолання дистанції у юнаків склав $27,83 \text{ с} \pm 1,04$ с. Отримані результати відповідали 3 балам.

Аналіз результатів тесту на гнучкість довів, що середній результат у юнаків склав – $1,47 \text{ см} \pm 7,32$.

Аналіз результатів тесту «Біг на 100 м» у дівчат показав, що середній час подолання дистанції склав $16,37 \text{ с} \pm 0,75$. Результати даного тесту відповідали оцінці «4».

Дослідження рівня розвитку витривалості свідчать, що дівчата в середньому здатні подолати дистанцію у 1000 м за $289,37 \text{ с} \pm 12,40$ (4 хв. 49,37 с), що відповідає 3 балам.

Визначення рівня розвитку сили у дівчат за результатами тесту «Згинання, розгинання рук

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості курсантів (n=60)

Нормативи	Група	\bar{x}	S	V, %	t
100 м, с	Юнаки (n=30)	13,84	0,61	4,38	0,11
	Дівчата (n=30)	16,37	0,75	4,60	0,14
1000 м, с	Юнаки (n=30)	229,60	3,65	22,26	0,67
	Дівчата (n=30)	289,37	12,40	4,29	2,26
Комплексна силова вправа, разів за 1хв	Юнаки (n=30)	53,13	3,53	6,64	0,64
	Дівчата (n=30)	33,47	1,93	5,75	0,35
Підтягування на перекладині, разів	Юнаки (n=30)	10,67	1,86	17,47	0,34
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, разів	Дівчата (n=30)	24,03	1,65	6,87	0,30
Човниковий біг 10x10 м, с	Юнаки (n=30)	27,83	1,04	3,74	0,19
	Дівчата (n=30)	32,77	6,33	19,31	0,39
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Юнаки (n=30)	1,47	7,32	49,34	1,34
	Дівчата (n=30)	5,33	6,08	14,03	1,11

в упорі лежачи» показав, що середньогруповий результат даного тесту становив – 24,03 рази \pm 1,65, що відповідало оцінці «3».

Аналіз результатів виконання комплексної силової вправи довів, що середній показник у дівчат становив 33,47 рази \pm 1,93, що відповідало 3 балам.

Результати тесту «Човниковий біг 10x10 м» свідчать, що середній час подолання дистанції у дівчат склав 32,77 с \pm 6,33, що відповідало 3 балам.

Аналіз результатів визначення рівня гнучкості у дівчат за тестом «Нахил тулуба із положення сидячи» дозволив встановити, що середній результат дівчат склав 5,33 см \pm 6,08, що відповідає оцінці в «1 бал».

У дівчат середню мінливість ознак виявлено у показниках тестів «Човниковий біг 10x10 м» та «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (V, % коливалось у межах 14,03-19,31%). За іншими показниками рівня фізичної підготовленості значення коефіцієнта варіації коливались у межах 4,29-6,87%, що свідчило про однорідність вибірки за даними показниками.

Сила нервових процесів курсантів визначалась за результатами «Теплінг-тесту». Під час проведення «Теплінг-тесту» нами було враховано рекомендації

ДНДІ МВС України курсанти були спроможні, для того, щоб бути витримувати тривалі інтенсивні психоемоційні навантаження без зниження продуктивності діяльності. Поліцейський НПУ повинен мати високу лабільність нервової системи і бути спроможним виконати 180 дотиків або більше, упродовж 30 с [8]. Враховуючи зазначені рекомендації, під час проведення «Теплінг-тесту» за норму щодо розвитку необхідного рівня психомоторних властивостей був взятий саме цей показник.

Результати виконання курсантами «Теплінг-тесту» на етапі констатувального експерименту наведено у таблиці 3.

Аналіз середньостатистичних показників кількості здійснених дотиків при виконанні «Теплінг-тесту» показав, що у юнаків він становив 181,23 дотиків \pm 15,95. У дівчат середній показник дорівнював 180,67 дотиків \pm 12,51. У той же час, 43,3% юнаків мали показники менше 180 дотиків упродовж 30 с. Серед дівчат 53,4% були неспроможними виконати здійснення 180 дотиків і більше у визначений час.

Враховуючи велику професійну увагу у діяльності поліцейських НПУ, нами було визначено рівень розвитку її вибіркості та концентрації за допомогою тесту Мюнстербергера (табл.4.) При

проведенні тестування курсантам необхідно було знайти слова серед літерного тексту. У тестовому бланку знаходилось 25 слів.

Аналіз рівня розвитку вибіркості та концентрації уваги за тестом Мюнстербергера свідчить, що у юнаків кількість знайдених слів складала 14,60 слів \pm 4,60; кількість пропущених слів – 9,17 \pm 4,09; кількість допущених помилок – 1,23 \pm 1,01.

У дівчат кількість знайдених слів – 15,67 \pm 3,40, пропущених – 8,67 \pm 3,34. Показник кількості допущених помилок у дівчат становив – 0,83 \pm 1,12.

Таким чином, детальний аналіз отриманих даних засвідчив переважання низьких показників вибіркості та концентрації уваги у курсантів. Результати проведеного тестування засвідчили наявність показників зниження продуктивності роботи на тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

Крім того, виявлені показники концентрації та стійкості уваги свідчать, що курсанти мають низький рівень роботоздатності, в них спостерігається наявність ознак розвитку раннього стомлення, що призводить до зниження продуктивності навчальної праці,

Таблиця 3

Відповідність нормативному показнику результатів виконання курсантами «Теплінг тесту», % (n= 60)

Група	Норма	Нижче норми
	Понад 180 дотиків	Менш ніж 180 дотиків
Юнаки (n=30)	56,7	43,3
Дівчата (n=30)	46,6	53,4

Таблиця 4

Показники вибіркості та концентрації уваги курсантів за тестом Мюнстербергера (n=60)

Показники	Група	$\bar{X} \pm S$
Кількість знайдених слів	Юнаки (n=30)	14,60 \pm 4,60
	Дівчата (n=30)	15,67 \pm 3,40
Кількість пропущених слів	Юнаки (n=30)	9,17 \pm 4,09
	Дівчата (n=30)	8,67 \pm 3,34
Кількість допущених помилок	Юнаки (n=30)	1,23 \pm 1,01
	Дівчата (n=30)	0,83 \pm 1,12

а в подальшому може стати перешкодою до якісного виконання службових обов'язків. Така ситуація потребує пошуку шляхів вирішення зазначених проблем, добору засобів, методів педагогічного впливу, що будуть сприяти підвищенню розумової працездатності курсантів, розвитку параметрів уваги.

Дискусія. Аналіз результатів численних наукових досліджень [3, 6, 11, 12, 13] свідчить, що систематичний моніторинг показників психофізичного стану курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, є обов'язковою складовою процесу професійної підготовки. Його регулярне проведення дозволяє своєчасно виявити недоліки, визначити слабкі ланки у структурі готовності майбутніх поліцейських для внесення необхідних корективів. Тому в останні роки дослідженню показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, розумової роботоzдатності, психоемоційного стану курсантів ЗВО МВС України та особового складу підрозділів Національної поліції було присвячено чимало наукових праць.

Так, результати досліджень О.Ю. Марченко, Ю.С. Холодової [2] свідчать, що переважна більшість обстежених ними поліцейських мали середні показники довжини і маси тіла, міцну статуру, широку грудну клітку, середній рівень фізичної підготовленості. У той же час, за твердженням авторів, показники коефіцієнта витривалості свідчили про стомленість серцево-судинної системи правоохоронців, а достатній рівень фізичної підготовленості було визначено лише у п'ятої частини досліджених.

У роботі Ю. Павлової, А. Андрес, Т. Дух, В. Крижановського, В. Швець [3], зазначається, що на теперішній час, більше, ніж половина правоохоронців (57%) мають нижчий за середній рівень соматичного здоров'я, майже чверть (24,8%) – низький, 16,3% – се-

редній, і лише у 1,8% правоохоронців рівень здоров'я є вищим за середній. Науковці звертають увагу на те, що рівень загальної фізичної підготовленості у понад 40%, абітурієнтів, які вступають до ЗВО МВС є низьким, і з року в рік погіршується; в них відсутня належна мотивація до фізичного самовдосконалення, лише незначна частина з них приділяє увагу заняттям фізичною культурою у вільний час.

Визначення рівня аеробної витривалості курсантів Національної академії внутрішніх справ, проведене В.Р. Римик [7], свідчить, що значна частина обстежених (37,28%), мають недостатній рівень її розвитку, що не дає їм змоги повноцінно опанувати професійні навички та оволодівати професійно-важливими якостями й здібностями.

Таким чином, отримані дослідниками результати дають підставу стверджувати, що на теперішній час спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей працівників національної поліції та курсантів ЗВО МВС України [13, 14, 15]. Така ситуація становить серйозну проблему у зв'язку з тим, що процеси адаптації до навчання, успішність засвоєння курсантами професійно значущих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психічних якостей, необхідних у професійній діяльності поліцейських напряму залежать від рівня тренуваності організму [2, 11].

Аналіз науково-методичної літератури доводить, що для успішного виконання службових обов'язків сучасний поліцейський повинен мати не лише високий рівень фізичних кондицій, але й достатній рівень розвитку розумової роботоzдатності (зокрема, концентрації, переключення, вибірковості та обсягу уваги), стресостійкості, здатності до швидкого аналізу інформації, прийняття рішень в умовах значного емоційного напруження та дефіци-

ту часу [1, 4, 5, 8]. У той же час, дослідження науковців свідчать про недостатній рівень розвитку зазначених якостей у курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських [1, 19]. Це може в подальшому призвести до неможливості якісного виконання ними службових обов'язків та вимагає пошуку шляхів вирішення зазначеної проблеми.

Існує ряд наукових робіт, в яких засвідчено наявність тісного взаємозв'язку між рівнем фізичного стану та розвитком психічних якостей людини, зокрема, між фізичною та розумовою роботоzдатністю [1, 16, 17, 18]. Так, в роботі С.М. Безпалого зі співавторами [19] доведено позитивний вплив занять фізичною підготовкою на функції уваги та розумову працездатність працівників МВС України під час проходження курсів початкової підготовки.

У дослідженнях М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового [16] визначено ефективність застосування засобів спеціальної фізичної підготовки для підвищення рівня розвитку психофізіологічних якостей військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. Результати даних досліджень обумовлюють доцільність застосування засобів фізичної підготовки для підвищення рівня розвитку не лише фізичних, але й професійно значущих психічних якостей фахівців.

Дані, отримані в ході наших досліджень, свідчать, що у курсантів виявлене незначне підвищення частоти серцевих скорочень у стані спокою; більше половини з них мали низький та нижчий за середній рівні фізичної роботоzдатності; аналіз фізичної підготовленості виявив низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей респондентів. Стан нервової системи, що визначався за допомогою Теплінг-тесту, виявив його невідповідність вимогам, які ставляться до працівників Національної поліції [8].

Дослідження уваги курсантів за тестом Мюнстербергера, свідчить про недостатній рівень її розвитку у більшості респондентів. Таким чином, отримані нами дані узгоджуються з результатами досліджень інших авторів [2, 7, 11, 19, 20].

Недостатній рівень психофізичної підготовленості працівників поліції та курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, потребує від дослідників пошуку шляхів вирішення зазначеної проблеми. За останні роки з цією метою фахівцями пропонувалось: впроваджувати різні види рухової активності в систему фізичної підготовки правоохоронців, використовувати тренінгові технології формування психічної стійкості та концентрації уваги, застосовувати інтерактивні методи навчання, сучасні інформаційні технології тощо [3, 12, 13, 14, 15].

За твердженням С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко [21], стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Автори пропонують під час професійної підготовки молоді до майбутньої праці зважати на особливості темпераменту людини. Тому, на наш погляд, для підвищення ефективності психофізичної підготовки майбутніх поліцейських доцільно враховувати індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності здобувачів освіти. оскільки вони проявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості, інтересах. Такий під-

хід дозволить індивідуалізувати процес формування професійно важливих якостей з урахуванням слабких та сильних сторін кожного зі здобувачів освіти.

Висновки. Результати дослідження психофізичного стану курсантів свідчать про відповідність антропометричних параметрів фізичного розвитку віковим нормам. У показниках функціонального стану серцево-судинної системи здобувачів виявлене незначне підвищення частоти серцевих скорочень у стані спокою. Функціональні проби із затримкою дихання відповідали віковій нормі.

Визначення фізичної роботоздатності респондентів за пробою Руф'є виявило, що 63,2% дівчат і 56,6% юнаків мали низькі і нижче середнього рівня результати. Звертає на себе увагу той факт, що у дівчат процеси відновлення протікають повільніше, ніж у юнаків.

Аналіз показників фізичної підготовленості курсантів засвідчив низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей. Час утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі у представників обох статей відповідав рівню нижчому за середній.

Дослідження стану нервової системи здобувачів освіти за результатами «Теплінг-тесту» показало, що 43,3% юнаків та 53,4% дівчат не змогли нанести 180 дотиків упродовж 30 с, що свідчить про невідповідність вимогам, які ставляться до працівників поліції.

За результатами тесту Мюнстербергера, показники вибірковості і концентрації уваги у

курсантів засвідчили переважання низького рівня розвитку, наявність ознак розвитку раннього стомлення та високої кількості помилок. Виявлено зниження продуктивності роботи на тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських: формування в них мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, залучення до різних форм занять фізичними вправами, як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час, впровадження сучасних педагогічних технологій та форм організації діяльності здобувачів освіти (інтерактивних методів навчання, тренінгів, майстер-класів, проектування, моделювання службових ситуацій тощо), врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності при виборі засобів та методів психофізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці та впровадженні програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО, що здійснюють підготовку поліцейських на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти, визначенні її ефективності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Євдокімова ОО. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. праць. Харків, 2018. С. 63-66.
2. Марченко ОЮ, Холодова ОС. Дослідження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості

References

1. Yevdokimova OO. Spetsyfika formuvannia psykhologichnoi stiikosti u politseiskykh u protsesi profesiinoi pidhotovky. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy: zb. nauk. prats. Kharkiv, 2018. S. 63-66.
2. Marchenko OYu, Kholodova OS. Doslidzhennia rivnia fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotov-

- особового складу підрозділів Національної поліції України. Спортивна медицина, фізична терапія. 2023;(2):100-4.
3. Павлова Ю, Андрес А, Дух Т, Крижановський В, Швець В. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021 [цитовано 15 жовтня 2025];(3(133):95-101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19)
 4. Логачев МГ. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї. Право та безпека, 2017;(4):199-204.
 5. Кошелева ОО, Великий ЮМ. Організаційно-методичні засади удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;(3):33-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-033>
 6. Дідковський ВА, Бондаренко ВВ, Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навчальний посібник [Physical training of employees of the National Police of Ukraine: a textbook]. Київ: Національна академія внутрішніх справ, ФОР Кандиба ТП; 2019. 98 с.
 7. Римик ВР. Рівень аеробної витривалості курсантів Національної академії внутрішніх справ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;2(62):49-55.
 8. Остапович ВП, Дубова ІО, Барко ВІ, Бабенко ВГ, Кириєнко ЛА, Ярема НЮ, Пампура ІІ, Барко ВВ. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): науково-методичний посібник; за ред. д-ра юрид. наук, проф. ВО Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України; 2018. 162 с.
 9. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
 10. Бондаренко ВВ, Дідковський ВА, Худякова НЮ та ін. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. Огляд. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2020. 64 с.
 11. Марченко О, Холодова О, Васецький І. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів національної поліції України засобами кросфіту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;(2):75-84 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-075>
 12. Романчук СВ, Гунченко ВО, Іщенко ЄА, Яровий МВ, Шевченко ОС, Поплавець ВС, Лашта
 - lenosti osobovoho skladu pidrozdiliv Natsionalnoi politzii Ukrainy. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia. 2023;(2):100-4.
 3. Pavlova Yu, Andres A, Dukh T, Kryzhanovskiy V, Shvets V. Suchasnyi stan orhanizatsii fizychnoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyshchoi osvity orhaniv vnutrishnikh sprav. Naukovyi chasopys Ukrainськоho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Draghomanova. Serii 15. 2021 [tsytovano 15 zhovtnia 2025]; (3(133):95-101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19)
 4. Lohachev MH. Pravovi ta psykhologichni aspekty zastosuvannia politziiieu vohnepalnoi zbroi. Pravo ta bezpeka, 2017;(4):199-204.
 5. Kosheleva OO, Velykyi YuM. Orhanizatsiino-metodychni zasady udoskonalennia psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO iz spetsyfichnymy umovamy navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;(3):33-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-033>
 6. Didkovskiy VA, Bondarenko VV, Kuzenkov OV. Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy: navchalnyi posibnyk [Physical training of employees of the National Police of Ukraine: a textbook]. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav, FOP Kandyba TP; 2019. 98 s.
 7. Rymyk VR. Riven aерobnoi vytryvalosti kursantiv Natsionalnoi akademii vnutrishnikh sprav. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2023;2(62):49-55.
 8. Ostapovych VP, Dubova IO, Barko VI, Babenko VH, Kyriienko LA, Yarema NIu, Pampura II, Barko VV. Profesiogramy za osnovnymy vydamy politseiskoi diialnosti (slidchoho, operupovnovazhenoho karnoho rozshuku (kryminalnoi politzii), dilnychnoho ofitsera politzii): naukovo-metodychnyi posibnyk; za red. d-ra yuryd. nauk, prof. VO Kryvolapchuka. Kyiv: DNDI MVS Ukrainy; 2018. 162 s.
 9. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2011. 224 s.
 10. Bondarenko VV, Didkovskiy VA, Khudiakova NIu ta in. Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv: analit. Ohliad. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav; 2020. 64 s.
 11. Marchenko O, Kholodova O, Vasetskiy I. Pidvyshchennia efektyvnosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv natsionalnoi politzii Ukrainy zasobamy krosfitu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;(2):75-84 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-075>
 12. Romanchuk SV, Hunchenko VO, Ishchenko YeA, Yaroviy MV, Shevchenko OS, Poplavets VS, Lash-ta VB. Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv.

- ВБ. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;(1(173)):121-7. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27)
13. Кийко АС, Колісниченко ВВ, Бутенко КВ. Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків; 2019. С. 288-292.
 14. Кісілюк ОМ. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2021. 22 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29427?mode=full>
 15. Колесніков ВВ, Забора АВ. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України; 2020. С. 90-92.
 16. Корчагін МВ, Ольховий ОМ. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на рівень психофізіологічних якостей військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. В: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конф. Фізична культура, спорт та здоров'я; 2017 Груд 7-8; Харків. Харків; 2017, с. 40-47.
 17. Костів СФ. Розвиток психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління у сфері оборони оперативного-тактичного рівня в системі післядипломної освіти [дисертація]. Київ; 2020. 267 с. <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-kostiv.pdf>
 18. Пічурін ВВ. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро; 2017. 393 с.
 19. Безпалый СМ, Вереньга ЮВ, Беліх ОГ, Козенко СМ. Динаміка показників уваги та розумової працездатності у працівників МВС України під впливом занять фізичною підготовкою. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова; 2015;3(58):16-20.
 20. Коломієць ЮМ, Пашаєв АЗ, Уварова ОЮ. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків; 2018. С. 73-6
 21. Максименко СД., Соловйєнко ВО. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП; 2000. 256 с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-Zagal%27na_psihologiya.pdf
 - Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15. 2024;(1(173)):121-7. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27)
 13. Kyiko AS, Kolisnichenko VV, Butenko KV. Zastosuvannya spetsializovanoi smuhy pereshkod u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO MVS Ukrainy. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrainy. Kharkiv; 2019. S. 288-292.
 14. Kisiliuk OM. Metodyka rozvytku sylovykh yakosteï kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity zasobamy armsportu u protsesi fizychnoho vykhovannia [avtoreferat]. Kyiv; 2021. 22 s. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29427?mode=full>
 15. Koliesnikov VV, Zabora AV. Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy zasobamy funktsionalnoho bahatoborstva (krosfit). Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrainy; 2020. S. 90-92.
 16. Korchahin MV, Olkhovyi OM. Vplyv zasobiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky na riven psykholofiziolohichnykh yakosteï viiskovosluzhbovtiv-operatoriv Povitrianykh Syl Zbroinykh Syl Ukrainy. V: Materialy XVII Mizhnarodnoi naukoovo-praktychnoi konf. Fizychna kultura, sport ta zdorovia; 2017 Hrud 7-8; Kharkiv. Kharkiv; 2017, s. 40 47.
 17. Kostiv SF. Rozvytok psykholofizychnoi vytrivalosti maibutnikh profesionaliv viiskovoho upravlinnia u sferi oborony operatyvno-taktychnoho rivnia v systemi pisliadyplomnoi osvity [dysertatsiia]. Kyiv; 2020. 267 s. <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-kostiv.pdf>
 18. Pichurin VV. Teoretyko-metodolohichni osnovy psykholofizychnoi pidhotovky studentiv inzhenernykh spetsialnostei v protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia. Dnipro; 2017. 393 s.
 19. Bezpalnyi SM, Verenka YuV, Belikh OH, Kozenko SM. Dynamika pokaznykiv uvahy ta rozumovoi pratsezdatsnosti u pratsivnykiv MVS Ukrainy pid vplyvom zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu. Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova; 2015;3(58):16-20.
 20. Kolomiiets YuM, Pashaiev AZ, Uvarova OYu. Udoslonaennia rivnia fizychnoi pidhotovky kursantiv VNZ MVS Ukrainy shliakhom provedennia sektsiinoi roboty zi sportyvnykh yedynoborstv. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrainy. Kharkiv; 2018. S. 73-6
 21. Maksymenko SD., Soloviienko VO. Zahalna psykholohiia: navchalnyi posibnyk. Kyiv: MAUP; 2000. 256 s. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-Zagal%27na_psihologiya.pdf

Отримано/Received: 25.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Великий Ю, Кошелева О, Микитчик О, Москаленко Д, Сергеев А. Особливості психофізичного стану курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):33-43. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-033>

Velykyi Y, Kosheleva O, Mykytchik O, Moskalenko D, Sergeev A. Features of the psychophysical condition of university cadets undergoing police training. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):33-43. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-033>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-044>

УДК 796.035:796.012.3«465.21/.35»-055.2

ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Дзюба Л.^{BCDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій, Дніпро, Україна*

Дзюба Людмила Василівна

Dziuba Liudmyla

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій

м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports» of the Ukrainian State University of Science and Technology

Dnipro, Naberezhna Peremohy St., 10, 49094, Ukraine

e-mail: lyudmila.dzyuba.v@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-68614399>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Author's Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation; E – Funds collection

Анотація

Вступ. Аналіз сучасних досліджень демонструє значне зниження рівня рухової активності жінок, як одного з провідних чинників, що негативно впливають на стан здоров'я, рівень психоемоційного стану та функціональну працездатність дорослого населення. **Мета дослідження** – дослідити вплив програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на рівень рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою працею. **Методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, хронометраж рухової активності, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 47 жінок віком 25–35 років. Програма була реалізована протягом 2024–2025 рр. у три послідовні етапи: підготовчий, основний та підтримувальний. Структура занять поєднувала основні засоби фізкультурно-оздоровчої спрямованості, які використовувалися у тижневому циклі: щоденна ранкова гімнастика, щоденні фізкультурні паузи протягом робочого дня, триразові вечірні релаксаційні комплекси та дворазові тренування за обраною спрямованістю – силового чи аеробного спрямування або фітнес-йога. **Результати** показали достовірне підвищення загальних добових енерговитрат ($p < 0,001$), зменшення частки сидячого режиму (з 44 % до 35,5 %) і збільшення часу на базовий, середній та високий рівні фізичної активності протягом експерименту. Найбільші позитивні зміни зафіксовано на другому етапі програми, що пояснюється зростанням обсягу та інтенсивності тренувань. Розроблена програма поєднує фізіологічну доцільність і психологічну привабливість, забезпечуючи стаке залучення жінок до оздоровчої рухової активності. Її перевага полягає у можливості включення вправ у повсякденний розклад без відриву від професійних обов'язків. **Висновки.** Отримані дані підтверджують ефективність самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у підвищенні рівня рухової активності та енергетичного обміну жінок, які займаються розумовою

працею, що дозволяє рекомендувати програму як засіб профілактики гіподинамії та психоемоційного виснаження.

Ключові слова: рухова активність, енерговитрати, самостійні заняття, оздоровчі програми, жінки зрілого віку.

DYNAMICS OF MOTOR ACTIVITY OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE UNDER THE INFLUENCE OF A PROGRAM OF INDEPENDENT HEALTH-ORIENTED CLASSES

Annotation

Introduction. Analysis of modern research demonstrates a significant decrease in the level of physical activity of women, as one of the leading factors that negatively affect the health status, level of psycho-emotional state and functional working capacity of the adult population. **The purpose of the study** is to investigate the impact of the program of independent physical education and health classes on the level of physical activity of women of the first period of mature age who are engaged in mental work. **Methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, pedagogical experiment, timing of physical activity, methods of mathematical statistics. The study involved 47 women aged 25–35 years. The program was implemented during 2024–2025 in three consecutive stages: preparatory, main and support. The structure of the classes combined the main means of physical education and health-improving orientation, which were used in the weekly cycle: daily morning gymnastics, daily physical education breaks during the working day, three-time evening relaxation complexes and two-time training in the chosen orientation – strength or aerobic direction or fitness yoga. **The results** showed a significant increase in total daily energy expenditure ($p < 0.001$), a decrease in the share of sedentary mode (from 44% to 35.5%) and an increase in time at the basic, average and high levels of physical activity during the experiment. The greatest positive changes were recorded in the second stage of the program, which is explained by the increase in the volume and intensity of training. The developed program combines physiological feasibility and psychological attractiveness, ensuring the constant involvement of women in health-improving physical activity. Its advantage lies in the possibility of including exercises in the daily schedule without interruption from professional duties. **Conclusions.** The obtained data confirm the effectiveness of independent physical education and health-improving classes in increasing the level of motor activity and energy metabolism of women engaged in mental work. This allows us to recommend the program as a mean of preventing hypodynamia and psycho-emotional exhaustion.

Keywords: motor activity, energy expenditure, independent classes, health-improving programs, mature women.

Вступ. Майже 5 млн. смертей на рік в усьому світі можна було б запобігти, якби люди були більш активними. Малорухливий спосіб життя – один із головних чинників, що підвищує ризик смертності від неінфекційних захворювань. Люди, які недостатньо активні, мають на 20–30% більший ризик померти порівняно з тими, хто активний достатньо мірою. Проте навіть мінімальна фізична активність корисна для здоров'я. Лише одне – два тренування на тиждень можуть зменшити ризик серцевих захворювань або інсульту. Водночас, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 25% дорослих і понад 80% підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності. [1] В сучасних умовах низької

рухової активності зокрема через умови праці у молоді переважає сидячий спосіб життя. Дослідження А. Kirk зі співавт. [2] показало, що тривалі періоди сидіння негативно впливають на самопочуття й сприяють зниженню рівня фізичної активності поза робочим часом. Інше дослідження учених L. Landais, J. Jelsma, I. Dotinga зі співавт. [3] показало, що незважаючи на усвідомлення користі руху, більшість працівниць віддають перевагу іншим життєвим пріоритетам (робочій продуктивності, сімейним обов'язкам тощо), що перешкоджає впровадженню активних пауз під час роботи.

За визначенням Н. Пангелової, Т. Круцевич, В. Данилко [4], будь яка діяльність людини, що пов'язана з роботою скелетних м'язів

і потребує енергетичних витрат, є руховою активністю людини. Рухова активність за сукупністю охоплює всі види рухів у професійній діяльності, навчанні, побуті та спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних заняттях. Складовими рухової активності є побутова (повсякденні рухи, самообслуговування); навчальна і трудова (рухова діяльність у процесі роботи чи навчання); рекреаційна (активний відпочинок, ігри, дозвілля); спеціально організована (фізична культура, спорт, оздоровчі вправи). [4, 5]

Вітчизняні науковці приділяють значну увагу вивченню причин і наслідків зниження рухової активності дорослого населення, зокрема жінок першого періоду

ду зрілого віку. Так, дослідження Д. Котко зі співавт. [5] вказує на дефіцит рухової активності як один із ключових факторів погіршення здоров'я різних груп населення. Дослідниця відзначає, що причиною цього є брак вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, зокрема відсутність звички до занять, відсутність знань та вмінь займатися самостійно. Науковці Т. Синиця, Л. Шестерова [6] підкреслюють важливість упровадження оздоровчих занять для жінок, які ведуть сидячий спосіб життя через умови праці, як ефективного засобу компенсації гіподинамії. Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують ці тенденції: зокрема, W. Ramadan зі співавт. [7] показали, що офісні працівниці стикаються з низкою бар'єрів для регулярної фізичної активності, наприклад, брак енергії, ресурсів, сили волі та часу.

Перший період зрілого віку вважається найпродуктивнішим етапом у житті людини. Проте сучасний ритм життя та умови праці, особливо серед осіб, зайнятих розумовою діяльністю, свідчать про помітне зниження працездатності та накопичення емоційної нестабільності вже у віці 25–35 років. [8] У дослідженні О. Lazko, N. Byshevets, V. Kashuba зі співавт. [9] розкрито передумови виникнення синдрому «офісного працівника» серед жінок працездатного віку, який безпосередньо пов'язаний зі зниженням рівня рухової активності. За результатами спостережень, понад 70% офісних працівниць проводять у статичному положенні більше восьми годин на добу. Внаслідок цього спостерігаються порушення постави, біль у шийно-грудному відділі хребта та спині, підвищена втомлюваність і психоемоційне перенавантаження, спричинене тривалими сидіннями за комп'ютером.

Визначено, що проведення коротких фізкультурних пауз упродовж робочого дня кожні 2 – 3

години сприяє зниженню накопиченої втоми, поліпшенню кровообігу та профілактиці статичного перенапруження. [10] Для підвищення рівня рухової активності осіб, зайнятих розумовою працею та ведучих малорухливий спосіб життя, рекомендовано включати у щоденний режим фізкультурно-оздоровчі комплекси релаксаційної спрямованості у вечірній час, що є важливою складовою відновлення психофізичного стану. [11, 12]

Сучасна суспільно-політична ситуація в Україні та воєнні дії ще більше обмежують можливість відвідувати спортивні зали чи брати участь у колективних оздоровчих заходах. [13, 14] У зв'язку з цим виникає необхідність організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб, які ведуть пасивний спосіб життя через умови праці. Врахування режиму дня, особливостей трудової діяльності, індивідуальних фізіологічних і психологічних характеристик, а також рівня знань у сфері фізичної культури та спорту є ключовими чинниками ефективного застосування оздоровчих методик. Тому актуальним є запровадження системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою працею.

Гіпотеза дослідження передбачає, що використання самостійних форм фізкультурно-оздоровчих занять дозволить підвищити обсяг рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, зайнятих переважно розумовою працею.

Мета дослідження – дослідити вплив програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на рівень рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою працею.

Матеріали і методи дослідження. У ході дослідження використано *методи*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогіч-

ний експеримент, хронометраж рухової активності, методи математичної статистики.

Рівень рухової активності визначався за щоденниками само спостереження, які містили дані про тривалість і характер рухової діяльності впродовж доби. Рівень рухової активності класифікували за п'ятьма градаціями: базовий, сидячий, малий, середній, високий. Для кількісної оцінки фізичної активності використовувались коефіцієнти енерговитрат відповідно до рекомендацій МОЗ України. [15]

Учасники. У дослідженні взяли участь 47 жінок першого періоду зрілого віку (25–35 років), які працюють вчителями та вихователями у навчальних закладах м. Дніпра та Дніпропетровської області. За результатами проведеного попереднього експерименту всі учасниці не мали протипоказань до занять фізичною культурою, і надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Процедура (організація дослідження)

Дослідження проводилось упродовж 12 місяців – з вересня 2024 по серпень 2025 року – на базі Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» та дистанційно через онлайн-платформу самостійних занять. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять передбачало реалізацію трьох послідовних етапів, кожен з яких мав свої завдання і тривалість:

Перший етап – підготовчий (вересень-листопад 2024 р.). Завдання: визначити вихідний рівень рухової активності; сформулювати мотивацію до регулярних занять; ознайомити учасниць із веденням «Щоденника активності»; адаптувати організм до систематичних навантажень.

Другий етап – основний (грудень 2024 – березень 2025 р.). Завдання: підвищити рівень рухової активності шляхом збіль-

шення тривалості та інтенсивності занять; розширити спектр рухових дій; сформувати звичку до регулярної самостійної активності.

Третій етап – підтримувальний (квітень-серпень 2025 р.). Завдання: закріпити досягнутий рівень рухової активності, оптимізувати режим дня, підтримувати психофізичний стан за рахунок поєднання силових, дихальних і релаксаційних вправ.

Формами фізкультурно-оздоровчих занять були: комплекси ранкової гімнастики, фізкультурні паузи впродовж робочого дня, вечірні релаксаційні комплекси, заняття за обраною спрямованістю (силового, аеробного спрямування, фітнес-йога).

За результатами констатувального експерименту було сформовано три експериментальні групи залежно від спрямованості фізкультурно-оздоровчих засобів, які обрали жінки:

ЕГ-1 (n=15) – група силового спрямування. Програма включала в себе вправи переважно силового характеру: з власною масою тіла, з використанням обтяжень, функціональні та інтервальні комплекси, а також ізометричні вправи, спрямовані на підвищення м'язового тону, розвиток статичної витривалості й формування правильної постави.

ЕГ-2 (n=17) – група аеробного спрямування. Заняття передбачали використання засобів аеробної гімнастики та танцювальної хореографії різного ступеня інтенсивності й координаційної складності. До програми входили інтервальні комплекси, вправи на розвиток витривалості та ритмічності рухів.

ЕГ-3 (n = 15) – група фітнес-йоги. Програма містила елементи хатха-йоги: асани різного рівня складності, дихальні вправи, статичні пози, елементи балансування, розтяжку та медитативні практики, спрямовані на відновлення психоемоційного стану й гнучкості.

Заняття проводились за тижневим графіком:

– понеділок, середа, п'ятниця – комплекси ранкової гімнастики, фізкультурні паузи впродовж робочого дня та вечірні релаксаційні заняття;

– вівторок і четвер – ранкова гімнастика та фізкультурні паузи в першій половині дня та вечірні основні тренування за спрямованістю груп: ЕГ-1 виконувала силові вправи; ЕГ-2 – аеробні комплекси, ЕГ-3 – фітнес-йогу з дихальними та статичними позами.

Вихідні дні рекомендувалось присвячувати активному відпочинку: піші прогулянки, плавання, легкий стретчинг, їзда на велосипеді або відновлювальні практики.

Для забезпечення ефективності реалізації програми було створено спеціалізований вебсайт, який містив структуровану систему відео-уроків із комплексами вправ, підібраних окремо для кожної експериментальної групи (силової, аеробної спрямованості та фітнес-йоги). Кожна учасниця мала індивідуальний доступ до веб-платформи та могла виконувати заняття у зручний час, дотримуючись запропонованого тижневого графіка.

Статистичний аналіз

Статистичний аналіз здійснено за допомогою пакету програмного забезпечення Microsoft Excel 2013. Для статистичної обробки було розраховано середнє значення (\bar{x}) та стандартне відхилення (S) кожного вимірювання. Порівняння результатів енергетичних витрат жінок першого періоду зрілого віку проводилося за допомогою порівняння середніх значень двох залежних вибірок (парний t-тест). Рівень статистичної значущості становив $p < 0,05$ – $< 0,01$.

Результати. Результати дослідження демонструють чітку динаміку позитивних змін у структурі рухового навантаження: зменшення часу у сидячому положенні, поступове скорочення тривалості малорухливих епізодів

і, натомість, стабільне зростання частки середньої та високої активності упродовж кожного з наступних етапів програми. Такі трансформації щоденного режиму активності є важливим показником ефективності програми та ознакою того, що у жінок, які займаються розумовою працею, почали формуватись більш здорові поведінкові моделі організації трудового та вільного часу.

Результати розподілу рухової активності упродовж експерименту представлені на рис. 1.

На початку дослідження у структурі добової активності жінок переважав сидячий рівень – 640 хв., що складало 44% добового часу і характеризувалося як малорухливий спосіб життя, зумовлений розумовим характером професійної діяльності.

Протягом експерименту, попри те, що розумова праця залишалася незмінним індикатором професійної діяльності, спостерігалось суттєве зниження тривалості сидячого режиму до 580 хв., що складало 40,3% добового часу. Після другого етапу сидячий режим досяг 37,3%, а по завершенню експерименту становив 35,5% добового часу.

Позитивна динаміка спостерігалась завдяки включенню в режим дня комплексів ранкової гімнастики, фізкультурних пауз кожні 2-3 години під час роботи та регулярних самостійних тренувань.

Завдяки збільшенню обсягу та інтенсивності занять зросла частка середнього та високого рівнів фізичної активності: середній рівень збільшився до 195 хв.; високий рівень – до 70 хв. після третього етапу. На першому та другому етапах приріст відбувався переважно за рахунок збільшення тривалості силових, аеробних та йога-комплексів, тоді як після третього етапу показники дещо стабілізувалися, досягнувши фізіологічно оптимального рівня для осіб із помірною активністю.

Слід також відмітити значне

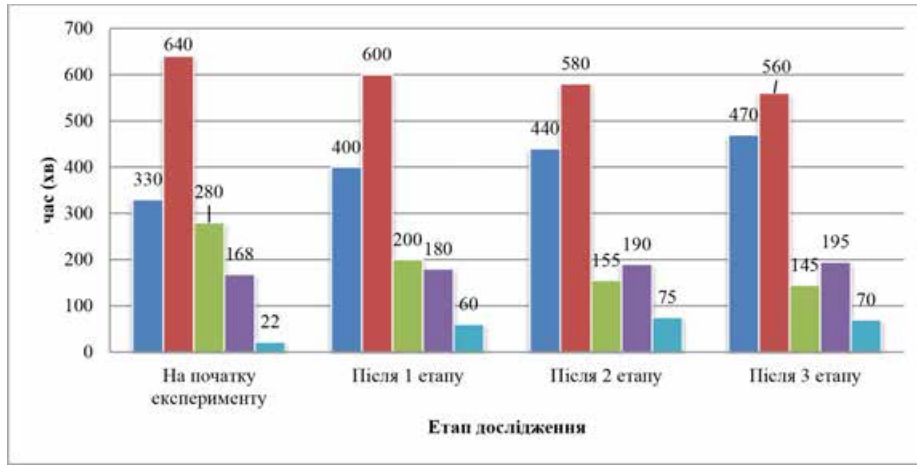


Рис. 1. Динаміка показників рухової активності жінок першого періоду зрілого віку (n = 47) упродовж експерименту, хв.

Примітки: ■ – базовий рівень, ■ – сидячий, ■ – малий, ■ – середній, ■ – високий.

збільшення частки базового рівня фізичної активності, до якого входить сон, відпочинок лежачи, оптимальна тривалість якого є запорукою дотримання здорового способу життя. На початку експерименту частка базового рівня складала 22,9% добового часу, а наприкінці дослідження зросла до 32,6%, що свідчить про оптимальний режим відпочинку жінок.

Одним із важливих показників ефективності впровадженої програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку є динаміка змін добових енерговитрат залежно від рівня рухової активності.

Реєстрація показників проводилася на трьох етапах дослідження, що дало змогу простежити як кількісні, так і якісні зміни.

Динаміка енерговитрат упродовж експерименту представлена у таблиці 1.

Показники добових енерговитрат жінок упродовж експерименту свідчать про поступове зростання загальних енергетичних витрат організму.

До початку дослідження середні добові енерговитрати становили $2524,0 \pm 252,4$ ккал, що відповідало нижній межі середнього рівня рухової активності. Уже після першого етапу вони зросли до $2655,5 \pm 265,5$ ккал ($p < 0,05$), а після другого – до $2709,0 \pm 270,9$ ккал ($p < 0,001$), що вказує на достовірне підвищення енергетичного обміну. Наприкінці експерименту показники стабілізувалися на рівні $2691,25 \pm 269,1$ ккал ($p < 0,001$), що свідчить про досягнення оптимального енергетичного режиму.

Базовий рівень зріс з $412,5 \pm 133,0$ до $587,5 \pm 147,0$ ккал ($p < 0,001$), що вказує на покращення загального енергетичного тону.

Сидячий рівень поступово зменшувався – з $896,0 \pm 171,7$ до $784,0 \pm 162,7$ ккал, при цьому достовірність змін відбулась на завершальному етапі ($p < 0,01$), що відображає зменшення частки малорухливої поведінки.

Малий рівень продемонстрував найбільш виражене зниження – з $574,0 \pm 168,9$ до $297,25 \pm 135,7$ ккал ($p < 0,001$), що пов'язано з переходом від пасивної побутової активності до структурованих, систематичних занять.

Середній рівень зростав поступово – з $504,0 \pm 160,5$ до $585,0 \pm 170,2$ ккал ($p < 0,05$), що свідчить про розширення спектра помір-

Таблиця 1

Показники добових енерговитрат жінок першого періоду зрілого віку (n=47) упродовж експерименту, ккал (x ± S)

Рівень фізичної активності	До експерименту	Після 1 етапу	p*	Після 2 етапу	p*	Після 3 етапу	p*
Базовий	$412,5 \pm 133,0$	$500,0 \pm 140,0$	$<0,01$	$550,0 \pm 144,0$	$<0,001$	$587,5 \pm 147,0$	$<0,001$
Сидячий	$896,0 \pm 171,7$	$840,0 \pm 167,2$	$>0,05$	$812,0 \pm 165,0$	$<0,05$	$784,0 \pm 162,7$	$<0,01$
Малий	$574,0 \pm 168,9$	$430,5 \pm 151,7$	$<0,001$	$338,25 \pm 140,6$	$<0,001$	$297,25 \pm 135,7$	$<0,001$
Середній	$504,0 \pm 160,5$	$510,0 \pm 161,2$	$>0,05$	$540,0 \pm 164,8$	$>0,05$	$585,0 \pm 170,2$	$<0,05$
Високий	$137,5 \pm 65,5$	$375,0 \pm 145,0$	$<0,001$	$468,75 \pm 156,3$	$<0,001$	$437,5 \pm 152,5$	$<0,001$
Загальні енерговитрати	$2524,0 \pm 252,4$	$2655,5 \pm 265,5$	$<0,05$	$2709,0 \pm 270,9$	$<0,001$	$2691,25 \pm 269,1$	$<0,001$

Примітка. * – достовірність відмінностей між показниками у порівнянні з початком експерименту.

них фізичних дій впродовж всього дослідження.

Найбільш виражене зростання зафіксовано на високому рівні активності – з $137,5 \pm 65,5$ до $437,5 \pm 152,5$ ккал ($p < 0,001$), що демонструє ефективність силових, аеробних та йога-комплексів, включених у програму.

Отримані результати свідчать про загальне зростання енергетичного потенціалу та зменшення частки малорухливої діяльності, що підтверджує високу ефективність запропонованої програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку.

Дискусія. З метою оптимізації рухового режиму жінок першого періоду зрілого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя через характер трудової діяльності, було створено і впроваджено програму самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. В межах проведеного дослідження нами визначено вплив запропонованої програми на показники рухової активності жінок та динаміку добових енерговитрат.

Отримані результати доповнюють дані сучасних досліджень про мотиваційні чинники та бар'єри під час вибору видів фізичної активності у жінок першого періоду зрілого віку, та одночасно підкреслюють ефективність багатокомпонентної програми в системі самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Проведений аналіз літературних джерел висвітлює низку проблем, що стають ключовими бар'єрами для жінок, які шукають можливості для занять улюбленими видами рухової активності. [10, 16] Це: брак часу через робоче навантаження, конкуренцію ролей «робота-родина», безпекова ситуація під час відвідування спортивних залів, соціальна нерівність та емоційне вигорання. [7, 16]

Багатокомпонентна структура запропонованої програми передбачає поєднання коротких денних форм рухової активності та вечір-

них повноцінних тренувальних занять, що дозволяє інтегрувати фізичну активність у повсякденний розклад жінок без відриву від професійних обов'язків. Це звільняє жінок від багатьох чинників, пов'язаних із браком часу, обмеженим доступом до спеціальних умов занять фізичними вправами та водночас запобігає проявам перевтоми під час розумової праці, даючи можливість виконувати комплекси фізичних вправ протягом всього робочого дня.

Дослідження V. Vuckovic, S. Duric [17] свідчить, що вплив соціальних чинників, зокрема орієнтація на зовнішній вигляд, особисті досягнення та відповідність параметрів маси й структури тіла усталеним стандартам краси, відіграє ключову роль у мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичними вправами. Втілена програма органічно відповідає цим мотиваційним пріоритетам жінок, оскільки її структура спрямована не лише на покращення функціонального стану, а й на моделювання гармонійної тілобудови, підвищення впевненості у власній привабливості та досягнення видимих результатів без перевтоми й стресу.

Використання різноманітних трекерів фізичної активності та консультацій щодо зменшення малорухливої поведінки у дослідженнях L. Cadmus-Bertram зі співавт. [18] та Nooijen зі співавт. [19] не дало достовірних результатів впливу на рухову активність офісних працівників і зменшення частки сидячого режиму. Результати нашого дослідження достовірно підтверджують ефективність комплексного підходу, який поєднує короткі денні форми активності та вечірні тренування, для зниження тривалості сидячої поведінки й підвищення загального рівня енерговитрат. Це свідчить, що програма самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з елементами самоконтролю є більш адаптованою до потреб жінок, які займаються розумовою працею.

Експериментальні дані фахівців C'Edwardson зі співавт. [20], Valdesalici зі співавт. [21] свідчать, що програми йоги і тай-чи для жінок які займаються розумовою працею знижують тривожність та покращують психологічний стан. Нами доповнено дані про ефективність використання фізкультурних пауз впродовж робочого дня для зниження робочого стресу та профілактики професійного вигорання. Розроблена програма, що включає в себе вечірні релаксаційні комплекси, розширює вже існуючі наробки і пояснює покращення загальних показників рухової активності жінок протягом робочого дня.

Таким чином, програма поєднує фізіологічну ефективність із психологічною привабливістю, що забезпечує високу залученість і сталість участі жінок у заняттях.

Висновки. З метою підвищення рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, зайнятих розумовою працею, розроблено програму самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, яка передбачала триетапне планування: підготовчий, основний, підтримуючий етапи. У структурі програми було включено різні форми занять: щоденні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних пауз впродовж робочого дня; тричі на тиждень застосовувалися вечірні релаксаційні комплекси; двічі на тиждень жінки займалися за обраною системою вправ (силового чи аеробного спрямування, або фітнес-йоґою).

Упродовж експерименту зафіксовано достовірне зниження тривалості сидячого режиму та поступове підвищення частки середнього і високого рівнів рухової активності жінок першого періоду зрілого віку ($p < 0,001$). Добові енерговитрати зростали поступово в межах середнього рівня добових енерговитрат, що підтверджує підвищення енергетичного обміну та загальної фізіологічної адаптації до навантажень. Най-

більш виражені позитивні зміни спостерігались на другому етапі програми, що збігалось зі збільшенням обсягу і тривалості тренувальних комплексів.

Запропонована програма самотійних фізкультурно-оздоровчих занять забезпечила стале залучення учасниць до рухової активності без відриву від професійної діяльності, знизивши негативні ефекти гіподинамії.

Програма може бути рекомендована як ефективний, науково

обґрунтований засіб збільшення обсягів рухової активності і профілактики гіподинамії жінок, зайнятих розумовою працею.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Чому важливо підтримувати достатню фізичну активність. Київ: Міністерство охорони здоров'я України; 2022. [Інтернет]. Доступно: <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlyvo-pidtrimuvati-dostatnju-fizichnu-aktivnist>
2. Kirk A, Gibson A-M, Laverty K, Muggeridge D, Kelly L, Hughes A. Patterns of sedentary behaviour in female office workers. *AIMS Public Health*. 2016; 3(3): 423–431. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2016.3.423>
3. Landais LL, Jelsma JGM, Dotinga IR, Timmermans DRM, Verhagen EALM, Damman OC. Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2022; 22: 621. [10.1186/s12889-022-13024-z](https://doi.org/10.1186/s12889-022-13024-z)
4. Пангелова НС, Круцевич ТЮ, Данилко ВМ. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький; 2017. 505 с. Доступно: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055394.pdf>
5. Котко ДМ, Гончарук НЛ, Шматова ОО, Шевцов СМ. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту (Фізична культура і спорт)*. 2023; 9 (169): 74–80. [10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).16)
6. Синиця Т, Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017; 6(62): 97–101. [10.15391/snsv.2017-6.019](https://doi.org/10.15391/snsv.2017-6.019)
7. Ramadan W, Abu Alim M, Khamis M, El-Gilany A-H. Health-enhancing physical activity (HEPA) and its barriers among working women at Mansoura University, Egypt. *Diseases*. 2024; 12(12): 318. <https://doi.org/10.3390/diseases12120318>
8. Veen MV, Schelvis RMC, Hoekstra T, Bongers PM, Boot CRL, Oude Hengel KM. Work characteristics and emotional exhaustion among young workers: a latent class analysis. *BMJ Open*. 2023; 13(10): e074386. [10.1136/bmjopen-2023-074386](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-074386)
9. Lazko O, Byshevets N, Kashuba V., Lazakovych Y, Grygus I, Andreieva N, Skalski D. Prerequisites

References

1. Chomu vazhlyvo pidtrymuvaty dostatniu fizychnu aktivnist. Kyiv: Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy; 2022. Available from: <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlyvo-pidtrimuvati-dostatnju-fizichnu-aktivnist> (in Ukrainian)
2. Kirk A, Gibson AM, Laverty K, Muggeridge D, Kelly L, Hughes A. Patterns of sedentary behaviour in female office workers. *AIMS Public Health*. 2016;3(3):423-431. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2016.3.423>
3. Landais LL, Jelsma JGM, Dotinga IR, Timmermans DRM, Verhagen EALM, Damman OC. Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2022;22:621. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13024-z>
4. Pangelova NE, Krutsevych TJu, Danylko VM. Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk. Pereiaslav-Khmelnytskyi; 2017. Available from: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055394.pdf> (in Ukrainian)
5. Kotko DM, Honcharuk NL, Shmatova OO, Shevtsov SM. Rukhova aktivnist yak odna z naiposhyrenishykh form pokrashchennia zdorovia riznykh hrup naselennia. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*. 2023;9(169):74-80. [10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).16) (in Ukrainian)
6. Synytsia T, Shesterova L. Doslidzhennia aktualnosti zaniat z ozdorovchoi aerobiky dlia zhynok pershoho zriloho viku. *Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk*. 2017;6(62):97-101. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-6.019> (in Ukrainian)
7. Ramadan W, Abu Alim M, Khamis M, El-Gilany AH. Health-enhancing physical activity (HEPA) and its barriers among working women at Mansoura University, Egypt. *Diseases*. 2024;12(12):318. <https://doi.org/10.3390/diseases12120318>
8. Veen MV, Schelvis RMC, Hoekstra T, Bongers PM, Boot CRL, Oude Hengel KM. Work characteristics and emotional exhaustion among young workers: a latent class analysis. *BMJ Open*. 2023; 13(10): e074386. [10.1136/bmjopen-2023-074386](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-074386)
9. Lazko O, Byshevets N, Kashuba V. Prerequisites for the development of preventive measures against

- for the development of preventive measures against office syndrome among women of working age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021; 21(3): 227–234. [10.17309/tmfv.2021.3.06](https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06)
10. Nath A, Schimmelpfennig S, Konradt U. Effects of office-yoga and walking at the workplace to improve health and wellbeing: a longitudinal randomized controlled trial. *Occup Health Sci*. 2024; 8: 679-709. <https://doi.org/10.1007/s41542-024-00194-y>
 11. Gale JT, Haszard JJ, Wei DL, Taylor RW, Peddie MC. Evening regular activity breaks extend subsequent free-living sleep time in healthy adults: a randomised crossover trial. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2024; 10(3): e001774. [10.1136/bmjsem-2023-001774](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001774)
 12. Garcia MG, Estrella M, Peñafiel A, Arauz PG, Martin BJ. Impact of 10-min daily yoga exercises on physical and mental discomfort of home-office workers during COVID-19. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*. 2021; 65(7): 1525-1541. <https://doi.org/10.1177/00187208211045766>
 13. Reznik A, Pavlenko V, Kurapov A, Zavatska L, Korchakova N, Pavlova I, Romem-Porat Sh, Isralowitz R. War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: a cross-national comparison. *Global Mental Health*. 2025; 12: e46. [10.1017/gmh.2025.30](https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30)
 14. Kazlou A, Bornukova K, Wickham A, Slaykovskiy V, Peven K, Klepchukova A, et al. Effects of stress on pain in females using a mobile health app in the Russia-Ukraine conflict. *NPJ Mental Health Res*. 2024;3: 2. [10.1038/s44184-023-00043-w](https://doi.org/10.1038/s44184-023-00043-w)
 15. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії: наказ МОЗ України №1073 від 03.09.2017. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1206-17>
 16. Peng B, Ng JYY, Ha AS. Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023; 20: 68. [10.1186/s12966-023-01411-7](https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7)
 17. Vuckovic V, Duric S. Motivational variations in fitness: a population study of exercise modalities, gender and relationship status. *Front Psychiatry*. 2024; 15: 1377947. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377947>
 18. Cadmus-Bertram L, Marcus BH, Patterson RE, Parker BA, Morey BL. Randomized trial of a Fitbit-based physical activity intervention for women. *Am J Prev Med*. 2015; 49(3): 414-418. [10.1016/j.amepre.2015.01.020](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.020)
 19. Nooijen CFJ, Blom V, Ekblom Ö, Heiland EG, Larisch L-M, Bojsen-Møller E, et al. The effectiveness of multi-component interventions targeting physical activity or sedentary behaviour amongst office workers: a three-arm cluster office syndrome among women of working age. *Teoria ta Metodyka Fyzichnoho Vychovannia*. 2021;21(3):227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>
 10. Nath A, Schimmelpfennig S, Konradt U. Effects of office-yoga and walking at the workplace to improve health and wellbeing: a longitudinal randomized controlled trial. *Occup Health Sci*. 2024;8:679-709. <https://doi.org/10.1007/s41542-024-00194-y>
 11. Gale JT, Haszard JJ, Wei DL, Taylor RW, Peddie MC. Evening regular activity breaks extend subsequent free-living sleep time in healthy adults: a randomised crossover trial. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2024; 10(3): e001774. [10.1136/bmjsem-2023-001774](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001774)
 12. Garcia MG, Estrella M, Peñafiel A, Arauz PG, Martin BJ. Impact of 10-min daily yoga exercises on physical and mental discomfort of home-office workers during COVID-19. *Human Factors*. 2021;65(7):1525-1541. <https://doi.org/10.1177/00187208211045766>
 13. Reznik A, Pavlenko V, Kurapov A, Zavatska L, Korchakova N, Pavlova I, Romem-Porat Sh, Isralowitz R. War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: a cross-national comparison. *Global Mental Health*. 2025;12:e46. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30>
 14. Kazlou A, Bornukova K, Wickham A, Slaykovskiy V, Peven K, Klepchukova A, et al. Effects of stress on pain in females using a mobile health app in the Russia-Ukraine conflict. *NPJ Mental Health Res*. 2024;3:2. <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00043-w>
 15. Pro zatverdzhennia Norm fiziologichnykh potreb naseleennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh i enerhii: nakaz MOZ Ukrainy №1073 vid 03.09.2017. Kyiv: MOZ Ukrainy; 2017. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1206-17> (in Ukrainian)
 16. Peng B, Ng JYY, Ha AS. Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023;20:68. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
 17. Vuckovic V, Duric S. Motivational variations in fitness: a population study of exercise modalities, gender and relationship status. *Front Psychiatry*. 2024;15:1377947. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377947>
 18. Cadmus-Bertram L, Marcus BH, Patterson RE, Parker BA, Morey BL. Randomized trial of a Fitbit-based physical activity intervention for women. *Am J Prev Med*. 2015;49(3):414-418. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.020>
 19. Nooijen CFJ, Blom V, Ekblom Ö, Heiland EG, Larisch LM, Bojsen-Møller E, et al. The effectiveness of multi-component interventions targeting physical

- randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2020; 20: 1329. [10.1186/s12889-020-09433-7](https://doi.org/10.1186/s12889-020-09433-7)
20. Edwardson CL, Biddle SJH, Clemes SA, Davies MJ, Dunstan DW, Eborall H, et al. Effectiveness of an intervention for reducing sitting time and improving health in office workers: three-arm cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2022; 377: e069288. [10.1136/bmj-2021-069288](https://doi.org/10.1136/bmj-2021-069288)
21. Valdesalici A, Cerea S, Pecunioso A, Paoli A, Grigolin G, Nardelli R, et al. Promoting workplace psychological wellbeing through Yoga and Tai Chi classes in female university employees. *Front Psychol*. 2024; 15: 1502426. [10.3389/fpsyg.2024.1502426](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1502426)
- activity or sedentary behaviour amongst office workers: a three-arm cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2020;20:1329. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09433-7>
20. Edwardson CL, Biddle SJH, Clemes SA, Davies MJ, Dunstan DW, Eborall H, et al. Effectiveness of an intervention for reducing sitting time and improving health in office workers: three-arm cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2022;377:e069288. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-069288>
21. Valdesalici A, Cerea S, Pecunioso A, Paoli A, Grigolin G, Nardelli R, et al. Promoting workplace psychological wellbeing through Yoga and Tai Chi classes in female university employees. *Front Psychol*. 2024;15:1502426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1502426>

Отримано/Received: 15.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 03.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Дзюба Л. Динаміка рухової активності жінок першого періоду зрілого віку під впливом програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):44-52. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-044>

Dziuba L. Dynamics of motor activity of women in the first period of mature age under the influence of a program of independent health-oriented classes. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Dec 30;(3):44-52. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-044>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-053>

УДК 796.853.26:796.012.1-053.5

КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Єланська О.^{ABCDE}, Демідова О.^{ABCDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Єланська Олександра Олександрівна

Yelanska Oleksandra

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: elanskayasasha1988@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4078-3770>

Демідова Оксана Миколаївна

Demidova Oksana

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: dancesport.demidova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У статті представлено обґрунтування варіативного модуля «Карате» для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 7-х класів. Варіативний модуль «Карате» реалізовано в системі 30 уроків фізичної культури протягом третьої чверті з використанням спеціальних вправ, елементів карате та рухливих ігор з елементами єдиноборств. Ефективність застосування засобів карате у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку визначалась приростом показників: сили, гнучкості, координації, витривалості та швидкості. **Мета дослідження** – визначити вплив засобів карате на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); педагогічне тестування (проводили визначення рівня розвитку фізичних якостей з використанням тестів з фізичної підготовленості); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність). **Результати дослідження.** В процесі експерименту: відбулось впровадження у фізичне виховання учнів 7-х класі варіативного модуля «Карате», адаптованого до занять з дітьми різного рівня підготовленості Модуль передбачав освітню спрямованість, містив базові елементи техніки карате, що подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів (ката), теоретичні відомості, а та-

кож вправи з елементами карате для розвитку фізичних якостей; визначено вплив засобів карате в процесі проведення уроків фізичної культури на рівень фізичної підготовленості учнів віком 12-13 років. **Висновки.** Встановлено, що використання модулю «Карате» у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку сприяє покращенню показників фізичної підготовленості учнів: у дівчат і хлопців експериментальних груп було визначено значний достовірний приріст за показниками сили ($p \leq 0,05$), гнучкості ($p \leq 0,01$), витривалості ($p \leq 0,01$) та спритності ($p \leq 0,05$) у порівнянні з учнями контрольних груп.

Ключові слова: карате, фізична підготовленість, варіативний модуль, фізичне виховання, середній шкільний вік, уроки, модуль.

KARATE AS A MEANS OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE-SCHOOL STUDENTS.

Annotation

Introduction. The article presents the rationale for implementing a variable module «Karate» aimed at improving the physical fitness of 7th-grade students. The variable module «Karate» was conducted within the system of 30 physical-education lessons during the third quarter, incorporating special exercises, karate elements, and movement games with components of martial arts. The effectiveness of applying karate means in the physical education of middle-school children was assessed by the increase in indicators of strength, flexibility, coordination, endurance, and speed.

Purpose of the study – to determine the impact of karate means on improving the level of physical fitness among middle-school students. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and online sources (studied in accordance with the research topic); pedagogical testing (to determine the level of development of physical qualities using standard physical-fitness tests); and methods of mathematical statistics (for calculating general and average values of indicators and their effectiveness). **Results.** During the experiment, a variable module «Karate» was introduced into the physical-education process for 7th-grade students, adapted to children of different levels of preparedness. The module was educationally oriented and included basic elements of karate techniques presented as health-oriented formal complexes (kata), theoretical knowledge, and exercises with karate elements aimed at developing physical qualities. The study determined the effect of karate means applied during physical-education lessons on the physical fitness level of students aged 12–13 years. **Conclusions.** It was established that the use of the «Karate» module in the physical education of middle-school children contributes to improving their physical-fitness indicators. Significant and statistically verified increases were observed among girls and boys of the experimental groups in strength ($p \leq 0,05$), flexibility ($p \leq 0,01$), endurance ($p \leq 0,01$), and agility ($p \leq 0,05$) compared to the control groups.

Keywords: karate, physical fitness, variable module, physical education, middle school age, lessons, module.

Вступ. У сучасному освітньому просторі фізичне виховання школярів відіграє важливу роль у формуванні їхнього фізичного, психічного та соціального здоров'я. Проте, як показують численні дослідження, серед учнів закладів загальної середньої освіти спостерігається тенденція до зниження, як рівня їх рухової активності, так і мотивації до систематичних занять різними формами фізичного виховання [9, 10]. У зв'язку з цим актуалізується питання пошуку нових, ефективних засобів і методик фізичного виховання, які сприятимуть формуванню у школярів позитивного ставлення до рухової активності та залученню дітей до регулярного відвідування уроків фізичної культури. Одним із перспектив-

них напрямів в рамках вирішення цієї проблеми є використання у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти засобів єдиноборств, зокрема – карате.

Багато фахівців з різних країн вказують на можливість застосування різних видів єдиноборств у фізичному вихованні дітей і молоді.

О. Орлов, О. Тимошенко [7] у своєму дослідженні висвітлили питання, щодо пошуку і реалізації ефективних методологічних принципів навчання єдиноборств у процесі фізичного виховання учнів старшої школи в Україні. Науковці продемонстрували новий комплексний підхід до формування особистості підлітків у процесі вивчення східних бойо-

вих мистецтв, який ґрунтується на сполученні традиційних методологічних принципів з принципами, які властиві східній філософії.

Rodrigues A. I. C. та ін. [20] в своїх працях вказують на те, що програми єдиноборств і бойових видів спорту для молоді значно розширюють спектр соціальних, фізичних і когнітивних переваг. І можуть забезпечити для неї чисельні переваги у фізичному вихованні в закладах загальної середньої і в закладах позашкільної освіти.

Сучасні аспекти зацікавленості школярів заняттями єдиноборствами розглядали в своїх працях А. Єретик та ін. [4]. Результати анкетування показали високий рівень активності серед школярів, проте інтерес до єдиноборств ви-

явився меншим, хоча більше половини учнів висловили бажання займатися цією діяльністю, зокрема перевага була віддана східним єдиноборствам.

Також питання щодо користі занять єдиноборствами, піднімають у своєму дослідженні А. Гакман, М. Бушуляк [1]. Їх наукове дослідження підтверджує, що заняття єдиноборствами ефективно підвищують рівень рухової активності як у дітей, так і у дорослих, сприяють розвитку фізичних якостей, поліпшують гнучкість, координацію рухів, мотивацію, покращують самопочуття і загальне здоров'я.

Значну увагу серед видів єдиноборств, які можна застосовувати у фізичному вихованні, фахівці приділяють карате – традиційному японському бойовому мистецтву, яке на сучасному етапі має спортивну, оздоровчу та виховну функції. У контексті фізичного виховання карате виступає як засіб розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, координація), формування морально-вольових якостей (дисципліна, самоконтроль) і стимулювання мотивації до регулярної рухової активності, що підтверджує теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.

У своєму дослідженні М. Скляр [8] визначив, що у сучасному карате є можливість поєднувати і ефективну бойову систему як захисний засіб, і оздоровчу дисципліну як вид спорту та форму фізичного виховання. Автор зазначив, що «...карате сполучає в собі багатогранність можливостей, які є доступними людині для використання їх для особистого розвитку» і виокремлює в карате декілька напрямків. Так, карате може сприйматися як: система фізичного виховання та оздоровлення особистості; вид спорту і майбутня професійна діяльність силової спрямованості; мистецтво самозахисту і система рукопашного бою.

Науковці О. Єланська, І. Степанова [3] теоретично обґрунтували використання засобів карате в системі фізичного виховання школярів, підкреслюючи, що карате сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формує морально-етичні принципи та мотивацію до занять фізичною культурою.

Систематичний теоретичний аналіз А. Stamenković та ін. [22] показав, що заняття за програмами карате, дзюдо, айкідо та тхеквондо мають позитивний вплив на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного і шкільного віку. Серед показників фізичної підготовленості було визначено: швидкість, спритність, силу, гнучкість, координацію і рівновагу та витривалість.

Дослідження Y. Arslan та ін., [12] показали, що тренування з карате сприяють розвитку рухових навичок дітей 5-7 років. У процесі дослідження діти протягом 10-ти днів займались за базовою програмою тренувань з карате (кіхон), чотири рази на тиждень. Тривалість занять складала 90 хвилин. Заняття проводились додатково до занять фізичним вихованням.

С. Гришук, В. Яковенко [2] в своєму дослідженні експериментально дослідили та довели, що заняття карате позитивно впливають на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку.

T. Pinto-Escalona та ін. вивчали питання щодо застосування карате на уроках фізичного виховання з дітьми 7-8 років в 5 різних країнах: Португалії, Іспанії, Франції, Польщі та Німеччині. За результатами дослідження було визначено, що порівняно з традиційними уроками фізичного виховання, уроки із застосуванням елементів карате сприяли покращенню академічної успішності учнів, та зменшенню проблем з поведінкою дітей. Також, використання елементів карате в процесі проведення уроків з фізичного виховання забезпечило покращення різних показників фізичної під-

готовленості, таких, як витривалість, рівновага та гнучкість.

Як визначають М. Alesi та ін. [11] карате «куміте» — це контактний вид спорту, що акцентує увагу на філософських, моральних та етичних засадах, характерних для бойових мистецтв. Зокрема, він включає комбінацію технік, що застосовуються у змаганні між двома суперниками з метою дискваліфікації. Виходячи з його дисциплінарної природи, спрямованої на самозахист та зміцнення здоров'я, карате можна розглядати одночасно як вид спорту та як терапію. В ході дослідження науковці доводять, що заняття карате здатні стимулювати пам'ять та покращувати розвиток як моторної так і когнітивної сфери.

Незважаючи на наявні позитивні дані, щодо застосування єдиноборств, зокрема карате, у фізичному вихованні дітей різного віку, все ж, існує низка викликів до яких можна віднести: адаптацію таких програм до шкільного середовища, підготовку педагогічних кадрів, матеріально-технічне забезпечення, методичне обґрунтування впроваджень. Тому питання щодо визначення ефективності застосування засобів карате у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку є актуальним і становить предмет цієї статті.

Гіпотеза – передбачається, що впровадження засобів карате у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку буде сприяти підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – визначити вплив засобів карате на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Учасники: дослідження проводилось на базі Дніпровської гімназії №2 Дніпровської міської ради та Дніпровської гімназії №37 Дніпровської міської ради (м. Дніпро, Україна). Для вирішення поставлених завдань дослідження у

педагогічному експерименті брали участь 75 учнів 7-х класів віком 12-13 років, які не мали відхилень у стані здоров'я. Від всіх батьків дітей, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні. При проведенні дослідження було дотримано правил Declaration of Helsinki [14] для досліджень, що включають участь людей. Усіх учасників проінформовано про причину дослідження, повідомлено про забезпечення їх анонімності та як будуть використані отримані дані.

Процедура: розроблено та впроваджено в процес фізичного виховання учнів 7-х класів варіативний модуль «Карате». Ефективність даного експерименту визначалась за показниками фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які було визначено до та після впровадження програми. Показники фізичної підготовленості визначались за наступними тестами: «Підтягування, кількість разів», «Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів», «Човниковий біг 4х9 м, с», «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см», Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів», «Темпінг-тест, кількість разів».

Статистичний аналіз: методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); педагогічне тестування (проводили визначення рівня розвитку фізичних якостей з використанням тестів з фізичної підготовленості); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність).

Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи із застосуванням пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки

даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL-2020 для Mac OS.

Результати дослідження. Основним завданням застосування сучасних спортивних єдиноборств у системі фізичного виховання – є формування в учнівській молоді: позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом; стійкої звички до систематичних та регулярних занять; певного рівня фізичної підготовки в залежності від виду єдиноборств.

В рамках даного дослідження було розроблено модуль «Карате» для учнів 7-х класів, який включав програму занять карате. Програма ґрунтувалась на результатах констатувального експерименту, який дозволив: визначити рівень фізичної підготовленості дітей 12-13 років та факторну структуру фізичного стану учнів середнього шкільного віку, що сприяло виявленню найбільш значущих показників, що в процесі розробки програми допомогло раціональному розподілу навантажень на заняттях і підбору відповідних засобів.

В основі спеціалізованого підходу до вивчення різних видів єдиноборств у закладах загальної середньої освіти знаходяться відмінності у техніці рухових дій. При впровадженні модулю «Карате» у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку підбір засобів карате відбувався з урахуванням «Навчальної програми для дитячо-юнацьких дитячих шкіл «Карате WKF» [5].

Мета впровадження варіативного модуля «Карате» у заклади загальної середньої освіти полягала у: зміцненні фізичного та соціального здоров'я дітей середнього шкільного віку; розвитку морально-вольових та етичних якостей особистості; формуванні постави; розвитку фізичних якостей; вивченні базових стійок, техніки ударів, блоків, основних прийомів і комплексів (ката) карате; вивченні правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного

етикету», комплексу вправ оздоровчого характеру; освоєнні правил особистої гігієни; ознайомленні з правилами змагань з карате.

Варіативний модуль «Карате» складався з трьох розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць; перелік необхідного обладнання і індивідуального спорядження; орієнтовні навчальні нормативи.

Навчальний матеріал варіативного модуля «Карате» адаптований до занять з учнями/ученицями різного рівня підготовленості, передбачав освітню спрямованість, містив базові елементи техніки карате, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів (ката), теоретичні відомості, а також вправи з елементами карате для розвитку фізичних якостей.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» входили теоретичні відомості загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, представлено орієнтовні навчальні нормативи, перелік необхідного обладнання та індивідуального спорядження, яке необхідне для вивчення модуля. Під час вивчення елементів техніки карате учні займалися в парах та на манекенах, що сприяло формуванню певних рухових навичок та правильних технічних дій за допомогою спеціальних фізичних вправ під час проведення прийомів. Навчальний матеріал модуля передбачав загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» було зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок представленого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів карате на кожному уроці використовувалися наступні вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень та за різними сигналами, використання координаційних бігових

вправ, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки ударів та блоків карате в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм карате. На уроках дотримувались методики послідовності вивчення підготовчих вправ.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці перевірялось місце проведення занять, дотримання вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ карате, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки карате різними способами зверталась увага на правильне розташування учнів/учениць у додзьо (спортивному залі).

Заняття за модулем «Карате» проводив відповідно підготовлений вчитель, який мав фахову підготовку.

Під час проведення уроків з карате вчитель застосовував особистісно-орієнтований та диференційований підходи до учнів/учениць. У процесі навчання карате в 7-х класах застосовувались такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ у методичній літературі, на макеті, схемі, екрані, моніторі тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, зауваження, вказівки, бесіда, переконання тощо);
- практичні (метод розучування вправ та їх варіантів – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами); методи розвитку рухових якостей (перемінний, рівномірний, інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний тощо).
- після вивчення модуля учні складали випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів карате. Під час складання навчальних нормативів оцінювалось виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Програма занять з карате була представлена з наступних елементів:

- фронтальні і бойові стійки на місці і в пересуваннях;
- прямий удар рукою (чоку-цукі) на різних рівнях;
- прямий ударом ногою (мас-гері) на різних рівнях;
- техніка прийомів пересувань в бойовій стійці у парах.
- пересування в бойовій стійці вперед, назад з різним положенням рук;
- пересування «човником» у бойовій стійці;
- прямі удари рукою (чоку-цукі, гяку-цукі);
- прямий удар задньою рукою (гяку-цукі) в бойовій стійці на середній рівень;
- прямі удари ногою (мас-гері, йоко-гері);
- прямий удар вперед (мас-гері) задньою ногою в пересуванні;
- техніка захисту руками в карате. Захист відбив рукою (нагаші-уке);
- коловий удар ногою (маваші-гері) на середній рівень;
- прямий удар передньою рукою (кідзамі-цукі) у бойовій стійці;
- ігри: рухлива гра «Втримай стійку» з акцентом на втримання рівноваги; гра «Боротьба на колінах»; рухлива гра «Перетягни суперника»; гра «Переверни суперника на спину»; навчальна гра «Перетягни партнера»; навчальна гра тактичного спрямування «Засалити суперника»; рухлива гра на відчуття дистанції «Липкі руки»; рухлива гра «Контролюй суперника»;
- вправи зі спеціальної фізичної підготовки: відтискання в упорі лежачи з оплеском; присідання на ногах з почерговим виконанням прямого удару правою та лівою ногою; перекид вперед та назад із виходом у бойову стійку;
- вправи із загальної фізичної підготовки: відтискання рука-

ми в упорі лежачи; присідання; піднімання тулуба лежачи на спині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для хлопців), на лаві (для дівчат); стискання кистю ручного еспандера або резинового м'ячика; човниковий біг на час у командах.

Учні, які брали участь в експерименті, були розподілені на чотири експериментальні і чотири контрольні групи залежно від віку та статі. У ЕГ1 увійшло 9 дівчат 12 років, у ЕГ2 – 14 дівчат 13 років, у ЕГ3 – 5 хлопців 12 років, у ЕГ4 – 10 хлопців 13 років. До КГ1 увійшли 7 дівчат 12 років, у КГ2 – 13 дівчат 13 років, у КГ3 – 4 хлопця 12 років, у КГ4 – 13 хлопців 13 років.

Учні контрольних груп займалися за навчальною програмою з фізичної культури за модулями волейбол та баскетбол (III чверть).

На початку експерименту серед дівчат і хлопців 12-13 років контрольних та експериментальних груп не спостерігалось достовірних відмінностей за всіма показниками фізичної підготовленості. Так, показники сили, швидкісно-силових якостей, витривалості – відповідали середньому рівню розвитку, показники гнучкості мали низький рівень розвитку.

Наприкінці експерименту у дівчат експериментальних груп (ЕГ1, ЕГ2) спостерігались достовірні покращення ($p \leq 0,05$) показників фізичної підготовленості за тестами: «Підтягування у висі лежачи, кількість разів», при цьому: у дівчат ЕГ1 показники сили зазнали достовірних змін і відповідали середньому рівню, а у дівчат ЕГ2 досягли високого рівня; за тестами: «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі від лави, кількість разів», «Стрибок у довжину з місця, см» та «Човниковий біг 4x9 м, с» показники наприкінці експерименту відповідали високому рівню у дівчат обох груп; показники гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед з положен-

ня сидячи, см) та витривалості за тестом «Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів» у дівчат ЕГ1 та ЕГ2 зазнали достовірних змін ($p \leq 0,01$) і досягли високого рівня; показники за тестами «Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів» та тестом «Темпінг-тест, кількість разів» у дівчат ЕГ1 та ЕГ2 наприкінці експерименту відповідали високому рівню ($p \leq 0,05$) (табл. 1).

У дівчат обох контрольних груп спостерігалось покращення за всіма показниками фізичної підготовленості, але достовірні позитивні зміни, було виявлено за тестами: «Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів» ($p \leq 0,05$) та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» ($p \leq 0,05$) (табл. 1).

Після експерименту у хлопців експериментальних груп спостерігались достовірні покращення показників фізичної підготовленості за тестом: «Підтягування у висі лежачи, кількість разів» – у хлопців ЕГ3 ($p \leq 0,05$); за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів» показники сили досягли середнього рівня у хлопців як ЕГ3 ($p \leq 0,05$) так і ЕГ4

($p \leq 0,05$); показники витривалості за тестом «Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів» у хлопців ЕГ3 та ЕГ4 досягли високого рівня ($p \leq 0,01$); за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця, см» достовірне покращення спостерігалось у хлопців ЕГ4 ($p \leq 0,05$); показники за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» зазнали достовірних змін ($p \leq 0,05$) і у хлопців ЕГ3 досягли достатнього рівня, а у хлопців ЕГ4 – середнього рівня; за показниками тесту «Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів», і тестом «Темпінг-тест, кількість разів» у хлопців обох груп також спостерігалось достовірне покращення ($p \leq 0,05$) (табл. 2).

У хлопців контрольних груп КГ3 і КГ4, як і у дівчат контрольних груп, спостерігалось покращення за всіма показниками фізичної підготовленості, але достовірні позитивні зміни, було виявлено за тестами: «Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів» ($p \leq 0,05$) і у КГ3 і у КГ4, а за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» достовірне

покращення показників гнучкості відбулось у хлопців ЕГ3 ($p \leq 0,05$) (табл. 2).

Отже, порівняльний аналіз результатів показників фізичної підготовленості до та після експерименту серед дівчат і хлопців 12-13 років свідчить, що програма занять з використанням засобів карате виявила свою ефективність щодо покращення показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Дискусія. Результати проведеного дослідження підтверджують і розширюють попередні наукові відомості про ефективність використання засобів карате в системі фізичного виховання школярів. Аналогічно до висновку науковців А. Stamenković та ін. [22], щодо позитивних змін у показниках сили, гнучкості, координації та витривалості у дітей, які займались єдиноборствами, зокрема карате, наше експериментальне дослідження демонструє достовірні прирости цих показників фізичної підготовленості.

Гнучкість є важливим компонентом фізичної підготовки дітей

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 7-х класів експериментальних та контрольних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Група	Етап експерименту		Група	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Підтягування у висі лежачи, кількість разів	ЕГ1	5,22 ± 1,72	7,00 ± 1,80*	КГ1	5,43 ± 2,07	6,00 ± 1,73
	ЕГ2	7,57 ± 3,32	10,14 ± 2,18*	КГ2	7,46 ± 3,09	7,69 ± 2,84
Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів	ЕГ1	36,67 ± 1,94	41,56 ± 2,06**	КГ1	36,00 ± 1,53	38,29 ± 1,49*
	ЕГ2	35,14 ± 4,88	39,86 ± 2,38**	КГ2	34,23 ± 5,17	37,46 ± 5,11*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави, кількість разів	ЕГ1	14,67 ± 2,24	17,22 ± 1,92*	КГ1	15,71 ± 2,75	15,86 ± 2,48
	ЕГ2	14,64 ± 2,89	16,71 ± 2,37*	КГ2	14,6 ± 2,29	14,92 ± 2,02
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ1	150,56 ± 13,33	164,78 ± 11,96*	КГ1	154,29 ± 15,12	159,29 ± 13,97
	ЕГ2	152,86 ± 21,46	164,64 ± 17,26*	КГ2	145,76 ± 20,09	150,00 ± 15,68
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ1	11,40 ± 0,38	11,11 ± 0,41*	КГ1	11,16 ± 0,53	11,11 ± 0,50
	ЕГ2	11,33 ± 0,90	10,69 ± 0,75*	КГ2	11,63 ± 0,75	11,53 ± 0,61
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ1	5,22 ± 1,20	8,11 ± 1,27**	КГ1	5,29 ± 1,11	6,57 ± 1,27*
	ЕГ2	5,21 ± 1,67	7,29 ± 1,33**	КГ2	5,00 ± 2,52	6,38 ± 2,26*
Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів	ЕГ1	90,56 ± 18,85	107,89 ± 13,34*	КГ1	97,00 ± 14,71	99,86 ± 15,19
	ЕГ2	93,07 ± 17,26	105,14 ± 17,07*	КГ2	89,31 ± 18,69	91,08 ± 18,17
Темпінг-тест, кількість разів	ЕГ1	62,33 ± 3,64	66,56 ± 3,28*	КГ1	62,43 ± 3,26	63,71 ± 2,14
	ЕГ2	65,07 ± 7,66	70,36 ± 7,08*	КГ2	61,62 ± 5,65	62,38 ± 5,09

Примітки: * – достовірність різниці показників при $p \leq 0,05$; ** – достовірність різниці показників при $p \leq 0,01$.

та підлітків. В залежності від конкретного завдання або виду спорту, гнучкість, наприклад в гімнастиці, може допомагати займати екстремальні положення тіла при виконанні вправ, а в інших видах спорту широкий діапазон руху може використовуватись для підвищення механічної ефективності виконання того чи іншого рухового завдання [15]. Недостатня ж рухливість у суглобах може навпаки обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції та рухів, витривалості, збільшувати енерговитрати й знижувати економічність роботи, що може призводити до серйозних травм м'язів та зв'язок [6].

Цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатись з 6-7 років. У дітей 9-14 років ця якість розвивається майже в два рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Розвиток рухливості високого рівня в суглобах є необхідним для оволодіння різноманітними руховими діями, рівень гнучкості обумовлює розвиток швидкості, координаційних

здібностей і сили. [6].

Існує ряд досліджень, в яких зазначено, що карате може бути дієвим засобом розвитку гнучкості. М.А. Violan та ін. [23] дослідили вплив занять карате на хлопців 8-13 років і довели, що заняття карате сприяли значному покращенню у хлопців таких показників, як гнучкість, сила і рівновага. У роботі Y. Georgiev та ін. [17] було проаналізовано вплив занять карате на задню групу м'язів стегна. В ході дослідження було визначено, що регулярні заняття карате з відповідними вправами сприяли покращенню гнучкості цих м'язів, що є важливим для профілактики травм.

Результати нашого дослідження підтверджують думку науковців М.А. Violan та ін. та Y. Georgiev та ін. [17, 23]: застосування засобів карате в процесі уроків фізичної культури сприяло достовірному покращенню гнучкості дівчат і хлопців експериментальних груп. На наш погляд, цьому сприяло: підбір спеціальних вправ для розвитку гнучкості, які

є необхідними при вивченні технічних елементів карате; вікова періодизація розвитку гнучкості, та особливості виконання технічних елементів, зокрема підвідних вправ для опанування ударів ногою (має-гері, йоко-гері), однією з яких є підняття ноги та утримання її без опори. А безпосереднє виконання ударів рукою (чоку-цукі, гяку-цукі) та ударів ногою (має-гері, йоко-гері) сприяло покращенню рухливості суглобів учнів експериментальних груп.

В.В. León-Reyes та ін. [18] в рамках свого дослідження зазначили, що застосування у фізичному вихованні дітей і підлітків вправ силової спрямованості, сприяє покращенню сили, здоров'я кісток, складу тіла та функцій серцево-судинної системи. В якості таких вправ можуть виступати не лише спеціальні вправи, а й виконання технічних елементів карате, про що свідчать результати нашого дослідження. Так, комплексне використання спеціальних вправ на розвиток сили і цілеспрямованого засвоєння та виконання ударів ру-

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості хлопців 7-х класів експериментальних та контрольних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Група	Етап експерименту		Група	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Підтягування, кількість разів	ЕГ3	3,40 ± 0,89	4,60 ± 0,55*	КГ3	3,25 ± 1,50	3,75 ± 0,50
	ЕГ4	4,30 ± 2,16	5,50 ± 1,84	КГ4	3,23 ± 1,58	3,39 ± 1,39
Піднімання тулубу в сід за 1хв, кількість разів	ЕГ3	38,80 ± 1,09	43,40 ± 1,14**	КГ3	38,25 ± 6,45	43,25 ± 6,45*
	ЕГ4	39,30 ± 1,70	45,50 ± 2,06**	КГ4	38,00 ± 3,44	40,69 ± 3,33*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	ЕГ3	18,60 ± 1,14	20,80 ± 1,09*	КГ3	19,75 ± 8,38	20,50 ± 8,10
	ЕГ4	23,90 ± 6,85	27,50 ± 6,70*	КГ4	23,62 ± 8,59	23,92 ± 8,42
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ3	160,00 ± 11,73	167,00 ± 7,58	КГ3	157,50 ± 11,90	162,50 ± 11,90
	ЕГ4	155,50 ± 23,03	174,00 ± 18,38*	КГ4	151,54 ± 24,44	157,31 ± 20,48
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ3	10,96 ± 1,26	10,80 ± 1,13	КГ3	10,83 ± 0,29	10,58 ± 0,29
	ЕГ4	10,79 ± 0,28	10,57 ± 0,28	КГ4	10,76 ± 0,74	10,71 ± 0,67
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ3	1,40 ± 1,52	4,00 ± 1,00*	КГ3	1,50 ± 1,29	3,88 ± 0,48*
	ЕГ4	1,20 ± 1,39	2,80 ± 1,23*	КГ4	1,77 ± 1,42	1,92 ± 1,26
Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів	ЕГ3	80,00 ± 24,62	101,20 ± 18,51*	КГ3	77,00 ± 25,74	87,50 ± 26,29
	ЕГ4	90,30 ± 17,98	112,50 ± 16,14*	КГ4	88,08 ± 16,99	90,08 ± 15,92
Темпінг-тест, кількість разів	ЕГ3	65,40 ± 8,32	77,60 ± 7,02*	КГ3	63,50 ± 8,66	68,00 ± 9,38
	ЕГ4	70,30 ± 9,26	80,40 ± 9,37*	КГ4	67,69 ± 9,86	71,08 ± 8,99

Примітки: * – достовірність різниці показників при $p \leq 0,05$; ** – достовірність різниці показників при $p \leq 0,01$.

кою, ударів ногою та фронтальних і бойових стійок на місці і у пересуваннях дозволило достовірно покращити силові якості дівчат і хлопців експериментальних груп, про що свідчать показники за тестами «Підтягування, кількість разів», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів». Дані результати підтверджуються, також, і дослідженням А. Stamenković та ін., [22] в якому зазначається, що використання програм бойових мистецтв (зокрема карате) при занятті з дітьми призводять до покращення їх сили, швидкості, гнучкості та координації; та дослідженням Avery D Faigenbaum та ін. [16] щодо того, що силу у дітей можна розвивати не лише через використання вправ з обтяженням чи класичних силових вправ, а і через такі види рухової активності, як: удари, стрибки, спаринги, виконання технічних елементів карате – які включають швидкість, координацію, силу і реакцію.

Отримані дані дослідження підтверджують думку Т. Rutkowski та ін. [21], які визначають, що впровадження елементів карате у фізичне виховання дітей 10-13 років сприяло значному покращенню таких показників фізичної підготовле-

ності, як: витривалість, спритність, сила та гнучкість, а також покращенню результатів виконання бігу, стрибків, присідань та нахилу вперед. Так, у дівчат і хлопців експериментальних груп наприкінці експерименту спостерігалось достовірно покращення показників фізичної підготовленості за тестами: «Стрибок у довжину з місця, см», «Стрибок через скакалку за 1хв, кількість разів», «Темпінг-тест, кількість разів».

Висновки. Підтримання фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей і молоді є одним з найважливіших питань сучасного суспільства. У вирішенні цього актуального питання значну роль відіграє фізичне виховання, в процесі якого вчителі фізичної культури мають можливість використовувати різні види спорту з урахуванням мотивів і інтересів учнів закладів загальної середньої освіти. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури дозволив визначити, що використання в процесі уроків фізичної культури видів єдиноборств формує у учнів мотивацію до занять різними видами рухової активності, та сприяє розвитку фізичних якостей і відповідно покращенню рівня

фізичної підготовленості дітей та підлітків.

З метою покращення показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку нами запропоновано варіативний модуль «Карате», який реалізовувався протягом третьої чверті з використанням спеціальних вправ, елементів карате, рухливих ігор з елементами єдиноборств.

Ефективність використання засобів карате була доведена достовірним покращенням показників сили ($p \leq 0,05$), гнучкості ($p \leq 0,01$), витривалості ($p \leq 0,01$) та спритності ($p \leq 0,05$) учнів експериментальних груп у порівнянні з контрольними.

Результати дослідження можуть використовуватися для вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву закладу освіти Дніпровська гімназія №2 Дніпровської міської ради та закладу освіти Дніпровська гімназія №37 Дніпровської міської ради, за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Гакман А, Бушуляк М. Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2024; 1: 6-18. Доступно: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/1>
2. Грищук СМ, Яковенко ВЯ, Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та експериментальних видах спорту, 2021:143-149
3. Єланська О, Степанова І. Карате як засіб покращення фізичного стану дітей. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2021;15, (10(141):61-65. Доступно: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).14)

References

1. Hakman A, Bushuliak M. Rol yedynoborstv u zaluchenni do systematichnykh zaniat rukhovoju aktivnistiu. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia, 2024; 1: 6-18. Dostupno: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/1>
2. Hryshchuk SM, Yakovenko VIa, Vplyv zaniat karate na fizychnu pratsezdatsnist uchniv serednoho shkilnoho viku. Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh ta eksperymentalnykh vydakh sportu, 2021:143-149
3. Yelanska O, Stepanova I. Karate yak zasib pokrashchennia fizychnoho stanu ditei. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2021;15, (10(141):61-65. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).14)

4. Єретик А, Вольська, Н., Толчева, Г., Саєнко, В., Крижановський, А. (2024). Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2024; (2(32)):15–25. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.02>
5. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014; 43с.
6. Корсун АВ. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти. 2016:40-43
7. Орлов ОІ, Тимошенко ОВ. Реалізація методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025; 4(190):132-138. Доступно: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27)
8. Скляр МС. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате у позакласній роботі. Дисертація на здобуття наук. ступеня канд. пед наук 13.00.02. Луганськ; 2014. 301с.
9. Трачук С, Голуб В, Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12-15 років в реалізації рухової активності та збереження здоров'я. *Sport Science Spectrum*, 2024;1:114-121. Доступно: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>
10. Хлус Н. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025; 19(38):103-114. Доступно: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/818/796>
11. Alesi M, Bianco A, Padulo J, Vella FP, Petrucci M, Paoli A, Palma A, Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles Ligaments Tendons J.* 2014 Jul 14;4(2):114-20.
12. Arslan Y, Yavaşoğlu B, Beykumül A, Pekel AÖ, Suveren C, Karabulut EO, Ayyıldız Durhan T, Çakır VO, Sariakçalı N, Küçük H and Ceylan L, The effect of 10 weeks of karate training on the development of motor skills in children who are new to karate. *Front. Physiol.* 2024;15:1347403. Доступно: doi: 10.3389/fphys.2024.1347403
13. Conant KD, Morgan AK, Muzykewicz D, Clark DC, Thiele EA. A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: Results of a pilot study. *Epilepsy Behav.* 2008;12:61–65. Доступно: doi: 10.1016/j.yebeh.2007.08.011.
14. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>.
15. Donti O, Konrad A, Panidi I, Dinas PC, Bogdanis GC. Is There a «Window of Opportunity» for Flexibility Development in Youth? A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Med Open.* 2022 Jul 6;8(1):88. Доступно: doi: 10.1186/s40798-022-00476-1.
4. Yeretyk A, Volska, N., Tolchieva, H., Saienko, V., Kryzhanovskiy, A. (2024). Stavlennia shkoliariv do zaniat yedynoborstvamy. *Yedynoborstva*, 2024; (2(32)):15–25. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.02>
5. Karate WKF: Navchalna prohrama dla dytiachoyunatskykh sportyvnykh shkil. Kyiv. 2014; 43s.
6. Korsun A.V. Metodyka rozvytku hnuchkosti u shkoliariv molodshykh klasiv. Aktualni problemy fizkulturnoi osvity. 2016:40-43
7. Orlov OI, Tymoshenko OV. Realizatsiia metodolohichnykh pryntsyviv navchannia yedynoborstvam u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv starshoi shkoly. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2025; 4(190):132-138. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27)
8. Skliar M.S. Formuvannia spetsialnykh umin ta navychok starshoklasnykiv u protsesi zaniat karate u pozaklasnii roboti. Dysertatsiia na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped nauk 13.00.02. Luhansk; 2014. 301s.
9. Trachuk S, Holub V, Dovhal V. Povedinkovi oriiientatsii ditei 12-15 rokiv v realizatsii rukhovoї aktyvnosti ta zberezhenia zdorovia. *Sport Science Spectrum*, 2024;1:114-121. Dostupno: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>
10. Khlus N. Doslidzhennia motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti uchniv serednoho shkilnoho viku. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. 2025; 19(38):103-114. Dostupno: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/818/796>
11. Alesi M, Bianco A, Padulo J, Vella FP, Petrucci M, Paoli A, Palma A, Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles Ligaments Tendons J.* 2014 Jul 14;4(2):114-20.
12. Arslan Y, Yavaşoğlu B, Beykumül A, Pekel AÖ, Suveren C, Karabulut EO, Ayyıldız Durhan T, Çakır VO, Sariakçalı N, Küçük H and Ceylan L, The effect of 10 weeks of karate training on the development of motor skills in children who are new to karate. *Front. Physiol.* 2024;15:1347403. Dostupno: doi: 10.3389/fphys.2024.1347403
13. Conant KD, Morgan AK, Muzykewicz D, Clark DC, Thiele EA. A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: Results of a pilot study. *Epilepsy Behav.* 2008;12:61–65. Dostupno: doi: 10.1016/j.yebeh.2007.08.011.
14. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>.
15. Donti O, Konrad A, Panidi I, Dinas PC, Bogdanis GC. Is There a «Window of Opportunity» for Flexibility Development in Youth? A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Med Open.* 2022 Jul 6;8(1):88. Dostupno: doi: 10.1186/s40798-022-00476-1.
16. Faigenbaum, Avery D; Kraemer, William J; Blimkie, Cameron J R; Jeffreys, Ian4; Micheli, Lyle J; Nitka,

16. Faigenbaum, Avery D; Kraemer, William J; Blimkie, Cameron J R; Jeffreys, Ian; Micheli, Lyle J; Nitka, Mike; Rowland, Thomas W. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23():p S60-S79, August 2009. | Доступно: DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407
17. Georgiev Y., Gencheva N., Marinov T., Research of Hamstrings Muscles in Children Sports Karate. 2022: 549 – 554. Доступно: DOI: 10.37393/ICASS2022/162
18. León-Reyes BB, Galeano-Rojas D, Gámez-Vílchez M, Farias-Valenzuela C, Hinojosa-Torres C, Valdivia-Moral P. Strength Training in Children: A Systematic Review Study. *Children*. 2025; 12(5):623. Доступно: <https://doi.org/10.3390/children12050623>
19. Pinto-Escalona T, Gobbi E, Valenzuela PL, Bennett SJ, Aschieri P, Martin-Loeches M, Paoli A, Martinez-de-Quel O. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *J Sport Health Sci*. 2024 Jan;13(1):90-98. Доступно: doi: 10.1016/j.jshs.2021.10.006.
20. Rodrigues Alba Iara Cae, Martinet Risto, Banville Dominique Martial Arts and Combat Sports for Youth: A 10-Year Scoping Review. *Journal of teaching in physical education*, 2024; 43(4): 664-674.
21. Rutkowski T, Chwałczyńska A. The Impact of Karate and Yoga on Children's Physical Fitness: A 10-Week Intervention Study. *Applied Sciences*. 2025; 15(1):435. Доступно: <https://doi.org/10.3390/app15010435>
22. Stamenković A, Manić M, Roklicer R, Trivić T, Malović P, Drid P. Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children (Basel)*. MDPI children. 2022 Aug 11;9(8):1203. Доступно: doi: [10.3390/children9081203](https://doi.org/10.3390/children9081203)
23. Violan, M.A., Small, E., Zetaruk, M.N., & Micheli, L.J. (1997). The Effect of Karate Training on Flexibility, Muscle Strength, and Balance in 8-to 13-Year-Old Boys. *Pediatric Exercise Science*. 1997, 9(1): 55–64. Доступно: <https://doi.org/10.1123/PES.9.1.55>
- Mike; Rowland, Thomas W. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23():p S60-S79, August 2009. | Доступно: DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407
17. Georgiev Y., Gencheva N., Marinov T., Research of Hamstrings Muscles in Children Sports Karate. 2022: 549 – 554. Доступно: DOI: 10.37393/ICASS2022/162
18. León-Reyes BB, Galeano-Rojas D, Gámez-Vílchez M, Farias-Valenzuela C, Hinojosa-Torres C, Valdivia-Moral P. Strength Training in Children: A Systematic Review Study. *Children*. 2025; 12(5):623. Доступно: <https://doi.org/10.3390/children12050623>
19. Pinto-Escalona T, Gobbi E, Valenzuela PL, Bennett SJ, Aschieri P, Martin-Loeches M, Paoli A, Martinez-de-Quel O. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *J Sport Health Sci*. 2024 Jan;13(1):90-98. Доступно: doi: 10.1016/j.jshs.2021.10.006.
20. Rodrigues Alba Iara Cae, Martinet Risto, Banville Dominique Martial Arts and Combat Sports for Youth: A 10-Year Scoping Review. *Journal of teaching in physical education*, 2024; 43(4): 664-674.
21. Rutkowski T, Chwałczyńska A. The Impact of Karate and Yoga on Children's Physical Fitness: A 10-Week Intervention Study. *Applied Sciences*. 2025; 15(1):435. Доступно: <https://doi.org/10.3390/app15010435>
22. Stamenković A, Manić M, Roklicer R, Trivić T, Malović P, Drid P. Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children (Basel)*. MDPI children. 2022 Aug 11;9(8):1203. Доступно: doi: [10.3390/children9081203](https://doi.org/10.3390/children9081203)
23. Violan, M.A., Small, E., Zetaruk, M.N., & Micheli, L.J. (1997). The Effect of Karate Training on Flexibility, Muscle Strength, and Balance in 8-to 13-Year-Old Boys. *Pediatric Exercise Science*. 1997, 9(1): 55–64. Доступно: <https://doi.org/10.1123/PES.9.1.55>

Отримано/Received: 29.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 31.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Єланська О, Демідова О. Карате як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-053>

Yelanska O, Demidova O. Karate as a means of improving the level of physical fitness of middle-school students. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-053>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>

УДК 796.035:316.3

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: СУТНІСТЬ, ФУНКЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Ковтун А. ^{ABDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Ковтун Алла Олександрівна

Kovtun Alla

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: orra2020@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У сучасному суспільстві дедалі більшої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, що пов'язано з поширенням гіпокінезії, високими темпами захворюваності та зниженням рівня фізичної підготовленості різних вікових груп. У цьому контексті особливого значення набуває оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка поєднує у собі оздоровчі, профілактичні та відновлювальні аспекти фізичної культури. Проте в міжнародній та вітчизняній науковій літературі простежується відсутність уніфікованої термінології, що ускладнює стандартизацію досліджень і практичне впровадження відповідних програм. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати сутність та функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також визначити перспективи її розвитку в умовах сучасного суспільства. **Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс наукових методів: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, порівняльний аналіз, систематизація та класифікація. **Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел показав, що поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» інтегрує міжнародні концепції physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, health-enhancing physical activity та українські наукові підходи. Запропоновано узагальнююче визначення, яке трактується як специфічна форма рухової діяльності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оптимальні параметри обсягу та інтенсивності й спрямована на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань та підвищення якості життя. Систематизовано функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, серед яких виділено: оздоровчу, відновлювальну, психогігієнічну, соціально-комунікативну, культурно-дозвілєву та виховну. Перспективи розвитку цього феномена визначаються у площинах технологічної інноваційності, медико-реабілітаційної інтеграції, освітньо-виховних стратегій, соціальної інклюзивності, екологізації та глобальної політики громадського здоров'я. **Висновки.** Узагальнення наукових підходів дозволило

сформулювати визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та виокремити її функції як багатовимірного феномена, що поєднує біологічні, психоемоційні, соціальні та культурні аспекти. Подальші дослідження доцільно спрямувати на практичну інтеграцію оздоровчо-рекреаційної рухової активності в освітні програми, системи реабілітації, інклюзивні соціальні проєкти тощо.

Ключові слова: рухова активність, фізична рекреація, зміцнення здоров'я, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, функції, перспективи розвитку.

HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN SOCIETY: ESSENCE, FUNCTIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Annotation

Introduction. In modern society, the problem of preserving and strengthening the health of the population is becoming increasingly relevant due to the spread of hypokinesia, high morbidity rates, and a decline in the physical fitness of different age groups. In this context, health and recreational physical activity, which integrates health, preventive, and restorative aspects of physical culture, is of particular importance. However, both in international and domestic scientific literature, there is a lack of unified terminology, which complicates the standardization of research and the practical implementation of relevant programs. **The purpose of the study** is to theoretically substantiate the essence and functions of health and recreational physical activity, as well as to determine the prospects for its development in modern society. **Research methods.** To achieve the stated aim, a set of scientific methods was applied, including theoretical analysis and generalization of literary sources, comparative analysis, systematization, and classification. **Research results.** The analysis of scientific sources showed that the concept of «health-improving and recreational physical activity» integrates international concepts such as physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, and health-enhancing physical activity, as well as Ukrainian scientific approaches. The proposed general definition is interpreted as a specific form of physical activity carried out in free time or in the context of organized events, with optimal parameters of volume and intensity, aimed at strengthening physical and mental health, preventing diseases, and improving the quality of life. The functions of health-improving and recreational physical activity were systematized, including health-promoting, restorative, psycho-hygienic, social-communicative, cultural-leisure, and educational functions. The prospects for the development of this phenomenon were identified in the areas of technological innovation, medical and rehabilitation integration, educational strategies, social inclusion, environmental adaptation, and global public health policy. **Conclusions.** The generalization of scientific approaches made it possible to formulate a comprehensive definition of health and recreational physical activity and to identify its functions as a multidimensional phenomenon that integrates biological, psycho-emotional, social, and cultural aspects. Further research should be directed toward the practical integration of health and recreational physical activity into educational programs, rehabilitation systems, inclusive social projects, and related initiatives.

Keywords: physical activity, physical recreation, health promotion, health and recreational physical activity, functions, development prospects.

Вступ. У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливої актуальності у зв'язку з поширенням гіпокінезії, високими показниками захворюваності та зниженням рівня фізичної підготовленості різних вікових груп [1]. У цьому контексті зростає значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливої складової системи фізичної культури та здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність поєднує у собі елементи фізичного виховання, спорту та

фізичної рекреації, що спрямовані на відновлення, підтримку та оптимізацію фізичного, психічного й соціального здоров'я людини [2, 3]. У міжнародній літературі для позначення явища, що в Україні отримало назву «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», використовуються різні терміни: physical activity, leisure-time physical activity, recreational physical activity, health-enhancing physical activity [4, 5]. Така різноманітність категоріального апарату свідчить про відсутність єдиної термінологічної бази, що

створює труднощі у стандартизації досліджень та практичному застосуванні. В українських працях поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» зазвичай визначається як різновид рухової активності, що має оздоровчу мету й рекреаційний характер, тобто, виконується за вибором людини і спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення та відпочинок.

Гіпотеза – передбачається, що систематизація знань про оздоровчо-рекреаційну рухову активність дозволить визначити перспективи розвитку різновидів

фізичної рекреації та впровадження їх в практику дозволяла людям, що буде сприяти зниженню негативних наслідків гіпокінезії, підвищенню функціональних резервів організму, формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості.

Мета роботи – теоретичне обґрунтувати сутність і функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також визначити перспективи її розвитку в сучасному суспільстві.

Матеріали і методи дослідження. Матеріалами для дослідження стали теоретичні та методичні положення, викладені у наукових працях вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблемам фізичного виховання, фізичної рекреації, рухової активності та здорового способу життя. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел (для з'ясування сутності оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її сучасних тенденцій розвитку); порівняльний аналіз (для виявлення особливостей різних функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності); систематизація та класифікація (для впорядкування знань про функції та перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційних занять).

Результати. Класичне визначення рухової активності (physical activity) було надане С.І. Caspersen, К.Е. Powell, Г.М. Christenson (1985), за яким рухова активність – це будь-який рух тіла, що здійснюється скелетними м'язами, що призводить до витрат енергії. Це базове визначення рухової активності, на яке спираються багато подальших визначень оздоровчих або рекреаційних форм [4].

ВООЗ дало широке визначення рухової активності як усіх рухів тіла, що призводять до витрат енергії [6]. При цьому зазначалося, що рухова активність у

вільний час (leisure-time physical activity) виконується на дозвіллі за вибором індивіда (2020).

Визначення «рекреації» стало підґрунтям для формування терміна «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Одним із базових і найцитованіших визначень рекреації є підхід французького соціолога Joffre Dumazedier (1967), які широко використовує англомовні дослідники рекреації, дозвілля і туризму. За його трактуванням, рекреація – це діяльність, якою займаються добровільно, головним чином для задоволення у вільний час [7]. Також в закордонній науковій літературі останнім часом дуже часто зазначається, що рекреація – це всі ті види діяльності, які люди обирають для зняття фізичної та психологічної втоми, а також для того, щоб зробити своє дозвілля цікавішим та приємнішим. При використанні такого визначення підкреслюється психофізіологічний аспект рекреаційної активності як відпочинку та відновлення. Найвідомішими авторами, які звернули увагу на психофізіологічну основу рекреації, були автори R.S. Ulrich et al. у своїй праці «Psychophysiological indicators of leisure consequences» (Journal of Leisure Research, 1990).

У вітчизняній науковій літературі поняття «фізична рекреація» почало набувати чіткого змістового наповнення на межі ХХ–ХХІ століть у зв'язку з активізацією досліджень у сфері оздоровчої фізичної культури. У навчальному посібнику «Фізична рекреація» (Приступа Є. та ін., 2010) подається одне з базових визначень [3]. Фізична рекреація розглядається як вид рухової активності у вільний час, що здійснюється добровільно з метою відновлення фізичних і психічних сил, задоволення індивідуальних потреб та всебічного розвитку особистості засобами фізичних вправ, ігор, туризму та інших форм рухової діяльності. Це визначення підкреслює добровільність, оздоровчий характер і особистісну спрямова-

ність рекреаційної активності. У подальших дослідженнях (Т. Круцевич, Л. Сущенко, О. Тимошенко, А. Гакман та ін.) визначення фізичної рекреації уточнювалися, проте базовими залишилися саме концепції, запропоновані Є. Приступою. Науковці сформулювали науково-методичну основу для розвитку галузі фізичної рекреації в Україні, визначили зміст фізичної рекреації та заклали підґрунтя для її інтеграції у практику фізичного виховання, спорту й оздоровчої діяльності [2, 3, 8].

Вітчизняні вчені М. Дутчак та Є. Баженков (2020), аналізуючи зазначену дефініцію, сформулювали наступне визначення: «оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя» [9]. В цьому визначенні звертається увага на характер активності, зазначається, що вона «спеціально організована», тобто, підкреслюється, що йдеться не про спонтанні рухи, а про цілеспрямований процес, який має структуру, план чи методичні засади. Новим є увага до кількісно-якісних параметрів рухової активності у словах «належного обсягу та оптимальної інтенсивності». Це ключова ознака, що вказує на науково обґрунтоване дозування рухів і відрізняє рекреаційну активність від переважаних чи неефективної рухової поведінки. Словосполучення «форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною» наголошують на тому, що рекреаційна активність повинна відповідати інтересам, мотивації та внутрішнім потребам людини, а не нав'язана зовнішньо. Сферою реалізації визначається «дозвілля», що підкреслює рекреаційну природу діяльності, від-

мінну від навчальної, професійної чи спортивно-змагальної. Зазначається функціональна спрямованість фізичної рекреації словами «з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя», де чітко визначені оздоровчі цілі, які інтегрують біологічний (профілактика, реабілітація) та соціально-культурний (здоровий спосіб життя) аспекти. Отже, автори наголошують на фізкультурно-оздоровчому призначенні даного поняття.

Григус І.М. і Хома О.В. у статті (2022) розглядають оздоровчо-рекреаційну рухову активність як комплекс засобів рухової діяльності, що застосовуються з метою профілактики хронічних захворювань, поліпшення здоров'я та якості життя [10]. У цьому визначенні оздоровчо-рекреаційна рухова активність трактується як «комплекс засобів рухової діяльності», тобто, наголос робиться не лише на діях, а й на системності їх поєднання, (гімнастика, фітнес, ігри, ходьба тощо). Це ширший підхід порівняно з «окремими видами вправ». Основний вектор спрямованості такої рухової активності – профілактика хронічних захворювань. Це узгоджується із сучасною превентивною медициною і світовою практикою у сфері «public health». Головним результатом і соціально-біологічним ефектом визнається «поліпшення здоров'я», що відображає біологічний аспект, а саме фізіологічні функції, працездатність, стійкість до хвороб. Результат у вигляді поліпшення «якості життя» підкреслює гуманістичний вимір, тобто, вплив на психоемоційний стан, соціальну активність, самореалізацію. Отже, автори більше підкреслюють превентивно-реабілітаційний характер даного поняття.

Враховуючи вищевикладене, можна запропонувати наступне узагальнююче поняття: «Оздоровчо-рекреаційна рухова актив-

ність – це вид рухової активності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оздоровчу й відновлювальну мету, характеризується відповідним обсягом та інтенсивністю та спрямований на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань і поліпшення якості життя». Це визначення, на наш погляд, узгоджується з базовим визначенням Caspersen С.І. et al. і рекомендаціями ВООЗ, а також із підходами українських науковців. В ньому звертається увага на природу діяльності, тобто, зазначається, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це не випадкові рухи чи побутова активність, а специфічна форма рухової діяльності, сферою реалізації якої є, по-перше, індивідуальна добровільна активність під час дозвілля, по-друге, колективна, організована активність, наприклад групові заняття за фітнес-програмами, у спортивних секціях, при фізкультурних масових заходах. Це розширює поле застосування поняття. Підкреслюється функціональне призначення даної рухової активності словами «має оздоровчу й відновлювальну мету», що відмежовує цю активність від спортивно-змагальної чи професійно-трудової. З українськими науковцями ми погоджуємося щодо кількісно-якісних параметрів рухової активності, тобто, зберігаємо слова «характеризується відповідним обсягом та інтенсивністю», де наголос ставиться на дозуванні, що відповідає принципам оптимальності навантаження щодо користі для здоров'я. Очікуваними результатами є «зміцнення фізичного і психічного здоров'я» у вигляді поєднання соматичного і психоемоційного аспектів; «профілактика захворювань» як превентивна функція у концепції громадського здоров'я; «поліпшення якості життя» для соціально-гуманістичного акценту.

Виходячи з сутності оздоровчо-рекреаційної рухової ак-

тивності та аналізу знань про це явище [2, 3, 4, 7, 8, 10, 11] можна систематизувати її функції, серед яких пропонуємо виділити наступні:

Оздоровча – сприяння нормалізації роботи серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем тощо; підтримка оптимальної маси тіла, рівня фізичної підготовленості; забезпечення профілактики хронічних неінфекційних захворювань (ожиріння, діабет, гіпертонія). Ключовим в цій функції є збереження і зміцнення соматичного здоров'я.

Відновлювальна – зняття фізичного та психічного напруження після праці чи навчання; відновлення працездатності і енергетичного балансу; «переключення» з однієї сфери діяльності на іншу. Головним у цій функції є відновлення після перевтоми, підтримка життєвого тону.

Психогігієнічна – забезпечення позитивних емоцій, зниження рівня стресу, тривожності; сприяння гармонізації психоемоційного стану. Головним у цій функції є підтримка психічного здоров'я та стресостійкості.

Соціально-комунікативна – формування позитивних форм міжособистісної взаємодії (колективні ігри, походи, масові заходи); підвищення соціальної інтеграції, створення умов для спілкування. Головним у цій функції є соціалізація, розвиток згуртованості.

Культурно-дозвіллевна – організація дозвілля; поєднання рекреаційних традицій, ігрових практик, сучасних фітнес-технологій. Головним є культурне наповнення вільного часу.

Виховна – формування ціннісного ставлення до здоров'я; виховання звички активного, здорового способу життя; розвиток дисциплінованості, відповідальності, самоконтролю тощо. Головним у цій функції є здоров'язбережувальне виховання особистості.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це

цілісний багатофункціональний суспільний феномен. Вона одночасно оздоровлює, відновлює, виховує, інтегрує людину в соціокультурне середовище, створює умови для профілактики хвороб та організації якісного дозвілля.

Виходячи з функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та тенденцій сучасної науки, суспільних запитів і глобальних стратегій у сфері здоров'я (WHO, EU Physical Activity Guidelines, UNESCO) перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна представити за декількома напрямками, які наведені в таблиці 1.

Дискусія. Отримані результати підтверджують, що сучасне розуміння оздоровчо-рекреаційної рухової активності інтегрує підходи міжнародних та вітчизняних науковців. Класичне визначення рухової активності, запропоноване С.Ж. Caspersen, К.Е. Powell, Г.М. Christenson (1985), стало

методологічною основою, на якій вибудовується низка сучасних дефініцій, зокрема у працях ВООЗ (2020). Водночас наш аналіз показує, що терміни «leisure-time physical activity» і «recreational physical activity» акцентують увагу на добровільному виборі та оздоровчій функції рухової активності, що узгоджується з українською традицією трактування цього поняття.

Порівняння з працями Dumazedier (1967) демонструє, що психофізіологічний вимір рекреації – задоволення, відновлення, психологічна компенсація – є ключовим для розуміння сутності рекреаційної активності. Цей аспект підтримується дослідженнями Ulrich та співавт. (1990), які довели значення психофізіологічних індикаторів дозвілля. Таким чином, у сучасних визначеннях простежується тенденція до поєднання біологічних і психоемоційних критеріїв.

Українські науковці (Дутчак М. і Баженков Є., 2020; Григус І. і Хома О., 2022) розглядають оздоровчо-рекреаційну рухову активність у різних площинах – від підсистеми фізичної культури до комплексного превентивно-реабілітаційного засобу. Це свідчить про розвиток багаторівневої концепції: від акценту на відпочинку і задоволенні до науково обгрунтованого дозування навантажень та інтеграції у сферу громадського здоров'я.

Також слід відзначити, що відсутність уніфікованої термінології у міжнародній та українській літературі створює труднощі для формування єдиного підходу. Крім того, сучасні дослідження переважно розглядають фізичну рекреацію у контексті профілактики, залишаючи недостатньо розкритим культурологічний та соціально-ціннісний аспекти.

Новизна запропонованого нами узагальнюючого визна-

Таблиця 1

Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Напрямок розвитку	Зміст
Інноваційно-технологічний розвиток	Використання фітнес-трекерів, смарт-годинників, мобільних додатків для контролю фізичної активності. Впровадження віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) у фітнес-програми, онлайн-занять, ігрових тренувань. Аналіз big data та штучного інтелекту для персоналізації навантажень і прогнозування стану здоров'я. [12, 13, 14]
Медико-реабілітаційна інтеграція	Використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової реабілітації після захворювань, таких як COVID-19, серцево-судинних патологій, опорно-рухових порушень тощо. Розвиток програм профілактики хронічних хвороб засобами рухової активності. Тісніший зв'язок між фізичною терапією, рекреацією і медициною. [10, 15, 16, 17]
Освітньо-виховний вимір	Включення оздоровчо-рекреаційних практик у систему формальної та неформальної освіти. Формування стійкої культури активного способу життя серед школярів та студентства. Підготовка нової генерації фахівців (тренерів, інструкторів, педагогів) із міждисциплінарними знаннями. [18, 19, 20, 21]
Соціальна інклюзивність і доступність	Розробка програм для людей з інвалідністю, осіб старшого віку, людей з хронічними захворюваннями. Адаптовані фітнес- та рекреаційні практики (inclusive fitness). Створення безпечного, доступного середовища (спортивні парки, open-air зони, smart-парки). [10, 15, 22, 23]
Екологізація та outdoor-напрямок	Розвиток екологічних видів рекреаційної активності, зокрема таких як піші походи, велотуризм, скандинавська ходьба, водні види тощо. Використання природного середовища як простору для оздоровлення. Популяризація «green fitness» і концепції wellness-туризму. [2, 11, 24, 25]
Глобальні соціальні тренди	Зростання ролі wellness- та fitness-індустрії у світовій економіці. Поширення корпоративних програм фізичної активності (workplace wellness). Реалізація міжнародних стратегій (WHO, Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030). [6, 9, 12, 26]

чення полягає у поєднанні міжнародних та національних підходів зі збереженням виділення кількісно-якісних параметрів, що дозволяють уникати як перевантаження, так і недостатнього рівня активності. Це відповідає сучасним уявленням про оптимальне дозування рухів у контексті профілактики хронічних захворювань і підвищення якості життя.

Систематизація функцій оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє розкрити її багатовимірну сутність та підтвердити інтегральний характер цього феномена. Виділені функції – оздоровча, відновлювальна, психогігієнічна, соціально-комунікативна, культурно-дозвілєва та виховна – відображають як біологічні, так і психосоціальні аспекти впливу рухової активності на людину.

Оздоровча функція узгоджується з позиціями ВООЗ (2020), яка наголошує на ролі фізичної активності у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Підкреслення підтримки соматичного здоров'я відповідає підходу Caspersen та співавт. (1985), де акцентовано значення витрат енергії та фізіологічних ефектів рухів.

Відновлювальна функція ґрунтується з концепціями рекреації, які розвивав J. Dumazedier (1967), підкреслюючи значення добровільної діяльності для компенсації втоми й відновлення енергетичного балансу. Ця функція має прикладне значення для освітніх і професійних контекстів, де рухова активність стає засобом регуляції працездатності.

Психогігієнічна функція підтверджується дослідженнями R.S. Ulrich та ін. (1990), які довели психофізіологічний ефект дозвілля у зниженні рівня стресу й тривожності. У сучасному суспільстві ця функція набуває особливої ваги, оскільки відповідає викликам, пов'язаним із високим рівнем інформаційних та емоційних навантажень.

Соціально-комунікативна функція знаходить підтвердження у працях українських дослідників (Дутчак М., Баженов Є., 2020), які підкреслюють значення колективних форм рекреації для інтеграції особистості у соціум. Вона сприяє розвитку згуртованості та підвищує якість соціальних контактів, що є актуальним у контексті масових оздоровчих програм.

Культурно-дозвілєва функція розширює класичні підходи, інтегруючи традиційні ігрові практики з сучасними фітнес-технологіями (Прилуцький М., 2019). Це свідчить про трансформацію рекреаційної активності у сферу культурних інновацій, де важливим є не лише фізичний, а й символічний зміст дозвілля.

Виховна функція корелює з концепціями здоров'язбережувальної освіти, де акцент робиться на формуванні стійкої мотивації до активного способу життя, відповідальності та самоконтролю. Це створює основу для інтеграції оздоровчо-рекреаційної рухової активності в освітні програми та державні стратегії з формування культури здоров'я (Москаленко Н., 2011; Круцевич Т, 2010).

Новизна даної класифікації полягає у цілісному представленні функцій, які відображають поєднання біомедичних, психоемоційних, соціальних і культурних аспектів. Водночас в такому функціональному підході не вистачає врахування вікових, гендерних і соціально-економічних відмінностей у реалізації цих функцій, що є перспективою подальших досліджень.

Майбутнє оздоровчо-рекреаційної рухової активності визначається поєднанням технологічних інновацій, медико-реабілітаційного спрямування, освітньо-виховних стратегій, інклюзивності, екологічних практик та глобальної політики стосовно здоров'я. Це дозволить перетворити оздоровчо-рекреаційну рухову активність на ключовий інструмент підвищення якості життя, профі-

лактики захворювань і розвитку культури здоров'я суспільства. На наш погляд, перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності окреслюються низкою стратегічних напрямків. Зокрема, у напрямі інноваційно-технологічного розвитку очікується активна цифровізація та персоналізація рекреаційних практик. У медико-реабілітаційному напрямі передбачається розширення ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у системі охорони здоров'я та профілактиці захворювань. Освітньо-виховний напрям визначатиметься інтеграцією оздоровчо-рекреаційної активності в стратегії формування культури здоров'я у дітей та молоді. У площині соціальної інклюзивності та доступності перспективою є забезпечення рівних можливостей для участі в рекреаційних практиках усіх соціальних груп. Напрямок екологізації передбачає поєднання оздоровчо-рекреаційної активності з принципами сталого розвитку та екологічної культури. Нарешті, у контексті глобальних соціальних трендів перспективним вбачається інституціоналізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності як невід'ємного елемента політики громадського здоров'я.

Висновки. 1. На основі аналізу літературних джерел, запропоноване узагальнююче визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності як виду рухової активності, що здійснюється у вільний час або в умовах організованих заходів, має оздоровчу й відновлювальну мету, характеризується відповідним обсягом і інтенсивністю, та спрямований на зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактику захворювань і поліпшення якості життя.

2. Порівняльний аналіз наукових даних дозволив виділити оздоровчу, відновлювальну, психогігієнічну, соціально-комунікативну, культурно-дозвілєву і виховну функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3. Застосування принципів систематизації і класифікації наукової інформації розкрило перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності: інноваційно-технологічний розвиток, медико-реабілітаційна інтеграція, освітньо-виховний вимір, соціальна інклюзивність і доступність, екологізація та outdoor-напрямок, глобальні соціальні тренди.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Кошляк МА. Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей: історико-педагогічний дискурс. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022;(206):146-150.
2. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література; 2010. 248 с.
3. Приступа ЄН. Фізична рекреація. Львів: ЛДУФК; 2010. 447 с.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/?utm_source=chatgpt.com
5. Community-Based Rehabilitation / NCBI Bookshelf – Recreation, leisure and sports. Доступно: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310922/?utm_source=chatgpt.com
6. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com
7. Dumazedier, J. Toward a Society of Leisure. New York: The Free Press. 1967
8. Гакман АВ. Теорія та методика фізичної рекреації. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; 2021. 264 с.
9. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59-66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
10. Григус ІМ, Хома ОВ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022;(11):164-172. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
11. Ковтун АО, Кошелева ОО, Демідова ОМ. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ПДАФКіС; 2024. 142 с.
12. Прилуцький М. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Педагогічні науки. 2019(73):31–35. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886>

References

1. Koshliak MA. Problema zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia ditei: istoryko-pedahohichni dyskurs. Naukovi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky. 2022;(206):146-150.
2. Krutsevych TYu, Bezverkhnia HV. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia. K.: Olimpiiska literatura; 2010. 248 s.
3. Prystupa YeN. Fizychna rekreatsiia. Lviv: LDUFK; 2010. 447 s.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/?utm_source=chatgpt.com
5. Community-Based Rehabilitation / NCBI Bookshelf – Recreation, leisure and sports. Доступно: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310922/?utm_source=chatgpt.com
6. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com
7. Dumazedier, J. Toward a Society of Leisure. New York: The Free Press. 1967
8. Hakman AV. Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha; 2021. 264 s.
9. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020;(2):59-66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
10. Hryhus IM, Khoma OV. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen. Rehabilitsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2022;(11):164-172. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
11. Kovtun AO, Kosheleva OO, Demidova OM. Vidy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Dnipro: PDAFKiS; 2024. 142 s.
12. Prylutskyi M. Suchasni tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. Pedahohichni nauky. 2019(73):31–35. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2019.73.180886>

13. Kondratenko VV, Zaitsev IA, Nesterenko AM, Homon LV, Chykolba GN. Modern Information Technologies in the Process of Physical Education in Universities of Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2021;7(2):101–108. DOI: [10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.101-108](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.101-108)
14. Zakharina A, Zakharina Ie, Sorokolit N, Hrybovska I, Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of tourism professionals in the recreational and wellness sector. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. 2025;3:383–389. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2025vol3.8516>
15. Балацька Л, Гакман А, Тимчук Л, Наконечний І. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021;7(138):22–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)
16. Andrieieva O, Byshevets N, Kashubac V, Hakman A, Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023;8(2):75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
17. Vlasenko OM, Kozak ND, Shcherbyna IV, Kozak DO, Dema OV. Physical training and sports among applicants for higher medical education as a fundamental component of their future military service: the predisposition of medical students to a healthy lifestyle. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024;5(4):65–71. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4\(5\)-065Available](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4(5)-065Available)
18. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. *Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.*
19. Нестерова СЮ. *Основи здорового способу життя*. Вінниця; 2019. 142 с.
20. Kovalchuk T, Melnichuk T. Cultural and educational leisure activities in nules of Ukraine. 2013. Available from: <https://bibliotekanauki.pl/articles/457389.pdf>
21. Griban GP, Liakhova NA, Sahach OM, Dikhtiarenko ZM, Fedorchenko TYe, Pustoliakova LM, Kovalchuk AA. Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiad Lek*. 2023;76(2):264–273. DOI: [10.36740/WLek202302104](https://doi.org/10.36740/WLek202302104)
22. Ковтун АО, Степанова ІВ. Адаптивна фізична культура. *Дніпро: ННІ «ПДАФКіС» УДУНТ; 2025. 137 с.*
23. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. 2025 [cited 2025 Oct 8]. Available from: <https://www.unicef.org/documents/building-resilience-children-ukraine-through-inclusive-sports>
13. Kondratenko VV, Zaitsev IA, Nesterenko AM, Homon LV, Chykolba GN. Modern Information Technologies in the Process of Physical Education in Universities of Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2021;7(2):101–108. DOI: [10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.101-108](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.101-108)
14. Zakharina A, Zakharina Ie, Sorokolit N, Hrybovska I, Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of tourism professionals in the recreational and wellness sector. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. 2025;3:383–389. DOI: <https://doi.org/10.17770/etr2025vol3.8516>
15. Balatska L, Hakman A, Tymchuk L, Nakonechnyi I. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist liudei pokhyloho viku v riznykh krainakh svitu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*. 2021;7(138):22–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)
16. Andrieieva O, Byshevets N, Kashubac V, Hakman A, Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023;8(2):75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
17. Vlasenko OM, Kozak ND, Shcherbyna IV, Kozak DO, Dema OV. Physical training and sports among applicants for higher medical education as a fundamental component of their future military service: the predisposition of medical students to a healthy lifestyle. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024;5(4):65–71. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4\(5\)-065Available](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.4(5)-065Available)
18. Moskalenko NV, Vlasiuk OO, Stepanova IV, Shyian OV. Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Dnipropetrovsk: Innovatsiia; 2011. 238 s.*
19. Nesterova SIu. *Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia*. Vinnytsia; 2019. 142 s.
20. Kovalchuk T, Melnichuk T. Cultural and educational leisure activities in nules of Ukraine. 2013. Available from: <https://bibliotekanauki.pl/articles/457389.pdf>
21. Griban GP, Liakhova NA, Sahach OM, Dikhtiarenko ZM, Fedorchenko TYe, Pustoliakova LM, Kovalchuk AA. Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiad Lek*. 2023;76(2):264–273. DOI: [10.36740/WLek202302104](https://doi.org/10.36740/WLek202302104)
22. Kovtun AO, Stepanova IV. *Adaptyvna fizychna kultura*. Dnipro: NNI «PDAFKiS» UDUNT; 2025. 137 s.
23. UNICEF. Building resilience of children affected by war in Ukraine through inclusive sports. 2025 [cited 2025 Oct 8]. Available from: <https://www.unicef.org/documents/building-resilience-children-ukraine-through-inclusive-sports>

- [affected-war-ukraine-through-inclusive-sports](#)
24. Kuznietsova OT, Kucher TV, Khoma OV. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в фізкультурно-оздоровчій діяльності. 2025;19(2):159-166. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.14>
 25. Elbakidze M et al. Understanding the impact of the war on people-nature relationships in Ukraine. Ecosystem Services. 2025:73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2025.101725>
 26. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
 24. Kuznietsova OT, Kucher TV, Khoma OV. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в фізкультурно-оздоровчій діяльності. 2025;19(2):159-166. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.14>
 25. Elbakidze M et al. Understanding the impact of the war on people-nature relationships in Ukraine. Ecosystem Services. 2025:73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2025.101725>
 26. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Отримано/Received: 11.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 27.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Ковтун А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: сутність, функції та перспективи розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):64-72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>

Kovtun A. Health and recreational physical activity in modern society: essence, functions and development prospects. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3): 64-72. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-064>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-073>

УДК 796.012.1-057.875-056.24

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Кравченко К. ^{1ABCD E}, Москаленко Н. ^{2ABDE}, Кошелева О. ^{2ABDE}, Вілянський В. ^{1ACD}, Афансьєва О. ^{2ACD}

¹Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

²Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Українського державного університету науки і технологій

Кравченко Катерина Геннадіївна

Kravchenko Kateryna

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, проспект Дмитра Яворницького, 19, 49005, Україна

National Technical University «Dnipro Polytechnic», Dnipro, Dmytro Yavornytskyi Avenue, 19, 49005, Ukraine

e-mail: kravchenko.k.h@nmu

<https://orcid.org/0000-0003-1545-9255>

Москаленко Наталія Василівна

Moskalenko Nataliya

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського

державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State

University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: moskalenkonatali@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Кошелева Олена Олександрівна

Kosheleva Olena

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського

державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State

University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: koshelevaeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Вілянський Володимир Миколайович

Vilyansky Volodymyr

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, проспект Дмитра Яворницького, 19, 49005, Україна

National Technical University «Dnipro Polytechnic», Dnipro, Dmytro Yavornytskyi Avenue, 19, 49005, Ukraine

e-mail: v.vilyansky@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2550-2643>

Афанасьєва Олександра Сергіївна

Afanasiyeva Oleksandra

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine
e-mail: sunny.sana1704@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-5350-6289>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. В останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді, а також збільшення здобувачів освіти, які мають хронічні захворювання різного генезу. За даними наукових досліджень, на сьогодні близько 35 % студентів займаються фізичним вихованням за програмою спеціальної медичної групи. За таких умов особливої актуальності набуває пошук шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. Систематичний моніторинг фізичного стану є обов'язковою передумовою розроблення ефективних програм фізичного виховання для даної категорії здобувачів освіти.

Мета дослідження – дослідити показники фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям для визначення шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, антропометричні методи дослідження, методи визначення функціонального стану, дослідження адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р.М. Баєвського, визначення рівня фізичного стану за індексом О.А. Пирогової. **Результати.** В ході дослідження встановлено, що 27% дівчат та 42% юнаків мали надлишкову масу тіла. Показники ЧСС у стані спокою здебільшого відповідали віковій нормі. У 100 % досліджуваних представників обох статей визначено невідповідність фактичної життєвої ємності легень належній. Показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %. Результати функціональних проб із затримкою дихання у юнаків знаходились на верхній межі норми, у дівчат середній показник – на межі з недостатнім. Середні значення адаптаційного потенціалу системи кровообігу як у юнаків, так і у дівчат відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації. Значення індексу фізичного стану в обох статевих групах відповідали середньому рівню. **Висновки:** отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження інноваційної моделі фізичного виховання у студентів з послабленим здоров'ям, яка передбачить можливість корекції недоліків їх фізичного стану з врахуванням сучасних особливостей організації освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, спеціальні медичні групи, фізичний розвиток, функціональний стан, фізичне виховання.

FEATURES OF THE PHYSICAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH WEAK HEALTH

Annotation

In recent years, there has been a deterioration in the health of student youth, an increase in the number of students with chronic diseases of various genesis. According to scientific research, today about 35% of students are engaged in physical education under the program of a special medical group. Under such conditions, the search for ways to improve the process of physical education of students with impaired health becomes particularly relevant. Systematic monitoring of physical condition is a mandatory prerequisite for the development of physical education programs for this category of students. **The purpose of the study:** to investigate the indicators of the physical condition of students with impaired health to determine ways to increase the effectiveness of the physical education process. **Materials and methods:** analysis of literary sources, pedagogical observation, anthropometric research methods, methods for determining functional status. **Results.** The study found that 27% of girls and 42% of boys were overweight. Resting heart rate was mostly within the age norm. In 100% of the studied representatives of both sexes, insufficient correspondence of the actual vital capacity of the lungs to the proper one was noted. The ratio of actual to expected vital capacity in girls was 64.51 ± 13.81 %, in boys – 78.90 ± 9.64 %. The results of functional tests with breath holding in boys were at the upper limit of normal. In girls, the average indicator corresponded to the normal

level, but was on the verge of insufficient. The average values of the adaptive potential of the circulatory system in both boys and girls corresponded to the II health group and indicated the tension of adaptation mechanisms. The average values of the physical condition index in both gender groups corresponded to the average level. **Conclusions.** The obtained data indicate the need to develop and implement an innovative model of physical education for students with impaired health, which would take into account all the modern features of the organization of the educational process in higher education institutions.

Keywords: students, special medical groups, physical development, functional state, physical education.

Вступ. Останнім часом все більше уваги науковців присвячується пошуку шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. [1, 2] Підвищення уваги вчених до даного питання пояснюється тим, що в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді, збільшення здобувачів освіти, які мають хронічні захворювання різного генезу. За даними наукових досліджень, на сьогодні близько 35 % студентів займаються фізичним вихованням за програмою спеціальної медичної групи, близько 6 % мають повне звільнення від практичних занять з фізичного виховання. [3]

Однією з причин такого становища науковці вважають малорухливий спосіб життя здобувачів освіти, особливо в умовах дистанційного навчання, коли студенти змушені більше займатися самостійно, виконувати великий обсяг індивідуальних завдань, проводячи за комп'ютером набагато більше часу, ніж зазвичай. Наслідком такої ситуації є зниження працездатності, загальної реактивності організму й зростання рівня захворюваності учасників освітнього процесу. [4, 5]

Особливої значущості в такій ситуації набуває проблема раціональної організації процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. Залучення даної категорії студентів до регулярних занять фізичною культурою є одним із основних факторів відновлення та зміцнення їхнього здоров'я, ліквідації недоліків у фізичному розвитку, підвищення загальної і розумової працездатності. [6] При цьому, велике

значення має добір адекватних засобів, методів, форм організації занять, визначення параметрів фізичних навантажень для студентів з послабленим здоров'ям, що віднесені до спеціальних медичних груп. Організація занять з фізичного виховання з даним контингентом здобувачів освіти потребує від викладача обліку багатьох факторів. Потрібно враховувати загальний функціональний стан студента, рівень фізичної підготовленості, специфіку та особливості протікання захворювання. [7, 8] При цьому, науковці зазначають, що ситуацію значно ускладнює відсутність медичного контролю за станом здоров'я студентської молоді з боку лікувально-профілактичних закладів. Це призводить до того, що викладачі не мають уявлення про фізичний стан студентів і, відповідно, вимушені самостійно досліджувати це питання. [9]

Важливість систематичного моніторингу фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в процесі фізичного виховання обумовлена тим, що його результати є підставою для призначення адекватних програм занять та їх корекції в разі необхідності, з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості здобувачів освіти. [10]

Гіпотеза. Передбачалось, що дослідження показників фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям дозволить виявити недоліки у показниках фізичного розвитку та функціонального стану для визначення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання даної категорії здобувачів освіти.

Мета дослідження – дослідити показники фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям для визначення шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Матеріали і методи дослідження. Учасники. У дослідженні брали участь 112 студентів – 64 юнаки та 48 дівчат I курсу, які за станом здоров'я були віднесені до СМГ.

Процедура. Дослідження проводилось протягом 2024-2025 років. Було досліджено показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Показники фізичного розвитку досліджували шляхом антропометричних вимірів довжини тіла (см) за допомогою антропометра Мартина (точність виміру до 0,5 см за висотою верхньої позначки над підлогою, маси тіла (кг) за допомогою медичних ваг, які забезпечували точність зважування до 100 г. На підставі отриманих даних для визначення наявності надлишкової ваги розраховували індекс маси тіла (ІМТ) за формулою $ІМТ = P / H^2$, де P – маса тіла, кг, H – довжина тіла, м. Сила м'язів кисті вимірювалась у кг за допомогою кистьового динамометра.

За допомогою силового індексу, визначався розвиток сили м'язів кисті відносно маси тіла:

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія кисті, кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100\%$$

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані відносно спокою ($\text{уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$), яку визначали пальпаторно, артеріального тиску (мм рт. ст.) за методикою Коротко-

ва. Отримані значення порівнювали з фізіологічними нормами. Показники функціонального стану дихальної системи оцінювали за результатами виконання проб Штанге (затримка дихання на вдиху) та Генча (затримка дихання на видиху).

Адаптаційний потенціал системи кровообігу (АП) студентів визначався за методикою Р.М. Бавського в балах за формулою:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТ_c + 0,008 \times АТ_d + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times ДТ - 0,273$$

де: АП – адаптаційний потенціал; ЧСС – частота серцевих скорочень за хвилину; $АТ_c$ – артеріальний тиск систолічний; $АТ_d$ – артеріальний тиск діастолічний; В – вік, років; МТ – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см.

Рівень фізичного стану студентів (РФС) визначався за методикою О.А. Пирогової за формулою:

$$РФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_{серед.} - 2,7 \times В + 0,28 \times m) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times ДТ)$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за хвилину; $АТ_{серед.}$ – артеріальний тиск середній (визначається як сума діастолічного тиску + $\frac{1}{3}$ різниці між систолічним та діастолічним тиском); В – вік на момент обстеження, років; m – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см.

Процедура проведення дослідження відповідала Гельсінкській декларації 2008 року. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в дослідженні.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході анкетування було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Результати. Дослідження фізичного стану студентів здійснювалось за показниками фізичного розвитку та функціонального стану.

Для оцінки фізичного розвитку були виміряні наступні показники: довжина та маса тіла, індекс

маси тіла, динамометрія кисті, силовий індекс (табл. 1).

Детальний аналіз отриманих даних довів, що антропометричні показники у представників обох статей відповідали віковій нормі. Середньогрупові показники довжини тіла у дівчат становили $165,60 \pm 4,82$ см, у юнаків – $173,75 \pm 6,45$ см, маси тіла у дівчат – $65,54 \pm 5,63$, у хлопців – $75,42 \pm 12,09$ кг.

Виявлено однорідність вибірок за показниками довжини тіла у представників обох статей, маси тіла та індексу маси тіла у дівчат.

Середні показники індексу маси тіла у дівчат дорівнювали $23,91 \pm 1,96$ кг/м², що відповідало нормі. Проте слід зазначити, що у 13 (27%) студенток спостерігалась надлишкова маса тіла.

У юнаків показник індексу маси тіла згідно результатів дослідження становив $24,96 \pm 3,45$ кг/м². Це відповідало нормальній масі тіла, але даний результат знаходився на межі з показниками надлишкової маси тіла. При цьому, у 32 (50%) юнаків встановлено наявність нормальної маси тіла, у 27 (42%) – надлишкової, у 2 спостерігалось ожиріння I ступеня (3,1%) та у 3 (4,6%) – ожиріння II ступеня.

Показник динамометрії найсильнішої руки у дівчат становив $22,15 \pm 5,80$ кг, у юнаків – $42,14 \pm 10,27$ кг.

У дівчат значення силового індексу встановлено на рівні $33,96 \pm 9,43$ %, що відповідало низькому рівню сили м'язів кисті. Аналіз коефіцієнта варіації за свідчив наявність у дівчат значної мінливості ознак за показником силового індексу.

У юнаків середні значення силового індексу склали $56,57 \pm 10,01$ %, що також відповідало низькому рівню. Встановлено, що нижчий за середній рівень мали 57 юнаків, середній – 5 та вищий за середній – 2.

Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем оцінювались за

показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску (сistolічного та діастолічного), проб Штанге та Генча, життєвої ємності легень, відношення фактичної до належної ємності легень, адаптаційного потенціалу рівня фізичного стану. У таблиці 2 представлено показники функціонального стану серцево-судинної системи.

Виявлено, що у дівчат середньогрупові результати досліджень ЧСС склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд·хв⁻¹, що здебільшого відповідало віковій нормі.

Детальний аналіз показників ЧСС довів, що у 51 юнака (79,68 %) та 38 дівчат (79,17 %) зафіксовані показники ЧСС в межах норми, у 7 дівчат (14,58 %) та 11 хлопців (17,19 %) спостерігалось прискорене ЧСС та у 3 дівчат (6,25 %) та 2 хлопців (3,13 %) – спостерігалась тахікардія.

За результатами дослідження встановлено, що показники систолічного артеріального тиску у дівчат становили $120,94 \pm 11,88$ мм рт.ст., у юнаків – $126,52 \pm 13,16$ мм рт.ст.; діастолічного – $78,65 \pm 5,53$ мм рт.ст. у дівчат та $81,02 \pm 8,92$ мм рт.ст. у юнаків.

Отримані результати вимірювання артеріального тиску згідно рекомендацій Європейського товариства гіпертензії та Європейського товариства кардіології (2018) відповідали нормальному та оптимальному рівням артеріального тиску.

У табл. 3 надано показники функціонального стану дихальної системи.

Аналіз показників життєвої ємності легень дає уявлення про об'єм повітря, який людина може максимально видихнути після найглибшого вдиху. Встановлено, що у дівчат показник життєвої ємності легень становить $2712,08 \pm 628,43$ мл, у юнаків – $3773,44 \pm 454,69$ мл. Отримані дані відповідають середнім показникам життєвої ємності легень для даного контингенту.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів (n=112)

Показник	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
Довжина тіла, см	\bar{X}	165,60	173,75
	S	4,82	6,45
	V	2,91	3,71
	m	0,70	0,81
Маса тіла, кг	\bar{X}	65,54	75,42
	S	5,63	12,09
	V	8,60	16,03
	m	0,81	1,51
Індекс маси тіла, кг/м ²	\bar{X}	23,91	24,96
	S	1,96	3,45
	V	8,19	13,84
	m	0,28	0,43
Динамометрія, кисті, кг	\bar{X}	22,15	42,14
	S	5,80	10,27
	V	26,18	17,62
	m	0,84	0,93
Силовий індекс, %	\bar{X}	33,96	56,57
	S	9,43	10,01
	V	27,77	17,69
	m	1,36	1,25

Показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %.

Визначено, що у 100% досліджуваних представників обох статей відзначалась недостатня відповідність фактичної ЖЄЛ до належної.

Аналіз коефіцієнта варіації засвідчив наявність у дівчат значної мінливості ознак за показником ЖЄЛ та відношення фактичної до належної ємності легень.

Найбільш простими та доступними методами визначення функціонального стану дихальної системи є проби Штанге та Генча. За результатами досліджень середнє значення проби Штанге у юнаків становило $39,05 \pm 8,14$ с. Це відповідало недостатньому рівню. У дівчат середній показник становив $30,15 \pm 8,82$ с., що знаходилося на межі з недостатнім рівнем.

Середні значення проби Генча у юнаків склали $24,00 \pm 5,03$ с та відповідали недостатньому рівню. У дівчат спостерігався нормальний рівень ($15,98 \pm 6,53$ с), але показники знаходились на межі з недостатнім рівнем.

В основу розрахунку адаптаційного потенціалу покладено визначення адаптаційних можливостей людини, тобто, здатності підтримувати гомеостаз організму в несприятливих умовах. Визначення стану адаптації та відповідно груп здоров'я дозволяє своєчасно виявити напруження механізмів компенсації, як маркерів передпатології, з метою попередження та профілактики подальшого захворювання організму.

Показники адаптаційного потенціалу юнаків і дівчат представлено у табл. 4.

У ході дослідження отримані наступні середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. Отримані данні відповідали II групі здоров'я і свідчили про напруження механізмів адаптації.

За результатами дослідження здійснений розподіл студен-

тів з послабленим здоров'ям на відповідні рівні за показниками адаптаційного потенціалу. Встановлено, що задовільна адаптація відмічалась лише у 21 юнака (32,81 %), що відповідало I групі здоров'я і потребувало загальних оздоровчих заходів. У 39 юнаків (60,94 %) спостерігалось напруження механізмів адаптації (II група здоров'я), що свідчило про необхідність проведення оздоров-

чих та профілактичних заходів, у 4 юнаків (6,25 %) виявлено незадовільну адаптацію (III група здоров'я), яка вже потребує не лише профілактичних, а й лікарських заходів. Зривів механізмів адаптації у юнаків не виявлено.

Серед дівчат задовільний рівень адаптації відмічався у 18 студенток (37,50 %), що відповідало I групі здоров'я та потребувало проведення загальних оздоров-

Таблиця 2

Показники функціонального стану серцево-судинної системи студентів (n=112)

Показники	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
ЧСС, уд·хв ⁻¹	\bar{X}	73,56	74,66
	S	10,22	8,08
	V	13,89	10,82
	m	1,47	1,01
Артеріальний систолічний тиск, мм рт.ст.	\bar{X}	120,94	126,52
	S	11,88	13,16
	V	9,82	10,41
	m	1,71	1,65
Артеріальний діастолічний тиск, мм рт.ст.	\bar{X}	78,65	81,02
	S	5,53	8,92
	V	7,03	11,01
	m	0,8	1,11

Таблиця 3

Показники функціонального стану дихальної системи студентів (n=112)

Показники	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
Проба Штанге, с	\bar{X}	30,15	39,05
	S	8,82	8,14
	V	29,26	20,84
	m	1,73	1,02
Проба Генча, с	\bar{X}	15,98	24,00
	S	6,53	5,03
	V	40,87	20,96
	m	0,94	0,63
Життєва ємність легень, мл	\bar{X}	2712,08	3773,44
	S	628,43	454,69
	V	23,17	12,05
	m	90,71	56,84
Відношення фактичної до належної ємності легень, %	\bar{X}	64,51	78,90
	S	13,81	9,64
	V	21,41	12,22
	m	1,99	1,21

чих заходів. У 30 дівчат (62,50 %) спостерігалось напруження механізмів адаптації, що, у свою чергу, відповідало II групі здоров'я та потребувало застосування оздоровчих та профілактичних заходів. Незадовільна адаптація та зрив механізмів адаптації на момент дослідження не виявлені.

Морфологічні та функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, що визначають фізичний стан студентів, є складовими визначення рівня фізичного стану (РФС) за методикою О.А. Пірогової. У таблиці 5 наведено показники фізичного стану юнаків та дівчат на початку дослідження.

Так, за результатами дослідження встановлено, що середні значення індексу, як у юнаків, так і у дівчат відповідали середньому рівню фізичного стану та склали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

Детальний аналіз отриманих даних встановив, що серед юнаків спостерігається наступний розподіл за рівнями РФС: низький рівень мали 4,69 % (3 особи), нижче середнього – 12,5 % (8 осіб), середній – 51,56 % (33 особи), вище середнього – 31,25 % (20 осіб).

Високий рівень виявлено не було.

У дівчат отримано наступний розподіл за РФС: низький рівень – 2,08 % (1 особа), нижче середнього – 35,42 % (17 осіб), середній – 43,75 % (21 особа), вище середнього – 18,75 % (9 осіб). Високий рівень виявлено не було.

Отримані показники фізичного стану дають підставу для висновку про необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.

Дискусія. За твердженням науковців, в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді, збільшення кількості студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1, 5, 6]. Тому останнім часом велику кількість наукових робіт було присвячено дослідженню різних аспектів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, пошуку шляхів підвищення їх фізичного стану.

Так, результати досліджень особливостей мотивації до занять фізичною культурою здобувачів освіти з послабленим здоров'ям, проведених рядом авторів [7, 8, 11, 12] свідчать, що такі студен-

ти часто негативно ставляться до занять з фізичного виховання, займаються без належної старанності, прагнуть під різними приводами пропускати заняття. Науковці вважають, що це пояснюється, з одного боку нерозумінням студентами значущості фізичного виховання як провідного засобу зміцнення здоров'я, корекції наявних у них відхилень, підвищення розумової та фізичної працездатності; а з іншого – тим, що, часто для занять з фізичного виховання характерним є однотипність використовуваних засобів та методів, відсутність творчого підходу до організації навчального процесу, який враховує потреби, мотиви та ціннісні пріоритети самого студента.

З метою вирішення зазначених проблем, дослідники пропонують впроваджувати сучасні види рухової діяльності в процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Так, І.М. Головійчук [13] у своєму дослідженні пропонує використовувати засоби йоги під час занять зі студентами з послабленим здоров'ям. Нею ж обґрунтовано технологію застосування аквафітнесу в якості засобу фізичної рекреації студентів з послабленим здоров'ям. [14]

У роботі Н. Белікової запропоновано використання аеробних фітнес-програм з метою оздоровлення студентів спеціальної медичної групи. [15]

А.Я. Вольчинський, О.З. Касарда, О.О. Малімон та ін. [16] звертають увагу на доцільність застосування дихальних вправ для покращення здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Окремої уваги заслуговують дослідження, присвячені методологічним особливостям фізичного виховання студентів з різними захворюваннями. Так, Бакурідзе-Маніна В.Б. обґрунтувала використання диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів медичного закладу вищої освіти із гіпермобільністю суглобів. [17]

У роботі К.К. Бабенко, С.М. Афанасьєва визначено особливості впливу бронхіальної обструкції на фізичну активність студентів, хворих на бронхіальну астму. [3]

Долиніна М.М., Павлюк І.С. визначили раціональні параметри фізичних навантажень студентів при захворюванні на цукровий діабет. [18]

Дослідженню особливостей змісту та організації занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи в умовах дистанційного навчання присвячено роботи С. Афанасьєва, Н. Москаленко, О. Кошелевої, А. Сергєєва [1], К. Кравченко [19]. Науковці зазначають, що на сучасному етапі впровадження дистанційної форми освіти можна відмітити наявні протиріччя між потребою системи вищої освіти у досягненні ефективності дистанційного навчання студентів з послабленим здоров'ям та недостатньою розробленістю матеріально-технічного та змістовного забезпечення цього процесу у фізичному вихованні; потребою адаптації дистанційного освітнього середовища до особливостей опанування студентами з послабленим здоров'ям дисципліною «Фізичне виховання» та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних умов для її реалізації в освітньому процесі вітчизняних ЗВО.

Звертає на себе увагу той факт, що майже всі науковці, які займалися дослідженням проблеми удосконалення фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, зазначають надзвичайну важливість систематичного моніторингу показників фізичного стану даної категорії здобувачів вищої освіти. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що наявність хронічних захворювань зазвичай супроводжується скороченням обсягів рухової активності студентів, а це, в свою чергу призводить до погіршення показників фізичного розвитку, функці-

Таблиця 4

Показники адаптаційного потенціалу студентів (n=112)

Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
\bar{X}	2,20	2,32
S	0,25	0,33
V	11,30	14,37
m	0,04	0,04

Таблиця 5

Показники рівня фізичного стану (за методикою О.А. Пірогової) студентів (n=112)

Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
\bar{X}	0,399	0,616
S	0,07	0,10
V	18,28	16,84
m	0,01	0,01

онального стану, фізичної підготовленості та роботоздатності. На зниження показників фізичного стану студентів спеціальних медичних груп вказують результати досліджень Ареф'єєва В., Саламахи О. [20], Медведєвої, І.М., Нестерової Т.І., Боліли М.О. [6], Кравченко К. [9], Бабенка К., Афанасьєва С. [3], Бакіко І., Малімона О., Захожої Н., Герасимюк П. [21] та ін.

Тому, на думку Блавт О.З., Корягіна В.М., Дорошенка Е.Ю., Левченко Л.І., Пузік С.Г., Гурєєвої А.М. та ін., контроль фізичного стану студентів спеціальних медичних груп є обов'язковою передумовою розробки ефективних програм фізичної терапії.

Результати наших досліджень також свідчать про наявність недоліків у показниках фізичного стану здобувачів з послабленим здоров'ям. Так, у значній кількості респондентів виявлено наявність зайвої ваги тіла, низький рівень функціонального стану дихальної системи та напруження механізмів адаптації. Таким чином, покращення показників фізичного стану студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання залишається актуальною науковою проблемою.

Висновки. У ході дослідження виявлено, що 27% дівчат та 42% юнаків мали надлишкову масу тіла. Середні значення ЧСС

у стані спокою у дівчат склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд хв⁻¹, що відповідало віковій нормі.

Встановлено, що у 100 % досліджуваних обох статей відзначалась недостатня відповідність фактичної життєвої ємності легень належній. Показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %.

Визначено, що результати функціональних проб із затримкою дихання у юнаків знаходились на верхній межі норми. У дівчат середній показник відповідав нормальному рівню, але знаходився на межі з недостатнім.

Середні значення адаптаційного потенціалу системи кровообігу склали: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о., відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації.

Середні значення індексу фізичного стану як у юнаків, так і у дівчат відповідали середньому рівню та склали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

Отже, отримані дані дають підставу для висновку про необхідність вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, визначення шляхів корекції недоліків їх фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні інноваційної моделі фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям, яка передбачить можливість корекції недоліків їх фізичного стану із врахуванням сучасних особливостей організації освіт-

нього процесу в закладах вищої освіти.

Конфлікт інтересів. Співавтор статті, Москаленко Н., обіймає посаду заступника головного редактора журналу «Спортивний вісник Придніпров'я». З метою уникнення потенційного конфлікту інтересів, розгляд цієї статті та

ухвалення рішення щодо її публікації були передані іншому члену редакційної колегії, який не є її співавтором. При цьому було суворо дотримано всіх стандартних процедур незалежного та подвійного сліпого рецензування, забезпечуючи об'єктивність оцінки рукопису.

Література

1. Афанасьєв С, Москаленко Н, Кошелева О, Сергєєв А. Особливості змісту та організації занять з «Фізичного виховання» студентів спеціальної медичної групи в умовах дистанційної форми навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(1):4-14. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-004>
2. Корягін ВМ., Блавт ОЗ. Оптимізація фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп засобами інноваційних технологій. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення [Інтернет]. 2019 Трав 22 [цитовано 2025 Жовт 27]:108-15. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/248604>
3. Бабенко КК., Афанасьєв СМ. Вплив бронхіальної обструкції на фізичну активність студентів, хворих на бронхіальну астму. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 [Інтернет]. 2025 Лип 27 [цитовано 2025 Жов 29];(7(194):18-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).03)
4. Кошелева О, Татарченко Л, Рузанов В, Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021;(2):51-60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>
5. Микитчик О, Кошелева О, Сидорчук Т, Демідова О, Афанасьєв Д. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(1(186):91-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18)
6. Медведєва ІМ, Нестєрова ТІ, Боліла МО. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15 [Інтернет]. 2022 [цитовано 2025 Лист 01];(3К(147):269-74. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4212>
7. Москаленко Н, Кошелева О, Афанасьєв С, Решетілова В, Самошкін В. Особливості моти-

References

1. Afanasiev S, Moskalenko N, Kosheleva O, Serheiev A. Osoblyvosti zmistu ta orhanizatsii zaniat z «Fizychnoho vykhovannia» studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy v umovakh dystantsiinoi formy navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(1):4-14. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-004>
2. Koriahin VM., Blavt OZ. Optymizatsiia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv spetsialnykh medychnykh hrup zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia [Internet]. 2019 Trav 22 [tsytovano 2025 Zhovt 27]:108-15. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/248604>
3. Babenko KK., Afanasiev SM. Vplyv bronkhialnoi obstruktsii na fizychnu aktyvnist studentiv, khvorykh na bronkhialnu astmu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 [Internet]. 2025 Lyp 27 [tsytovano 2025 Zhov 29];(7(194):18-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).03)
4. Kosheleva O, Tatarchenko L, Ruzanov V, Maksymov A. Osoblyvosti orhanizatsii rukhovoї aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2021;(2):51-60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>
5. Mykytchuk O, Kosheleva O, Sydorчук T, Demidova O, Afanasiev D. Zaluchenist zdobuvachiv vyshchoї osvity do ratsionalno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti v umovakh voiennoho stanu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025;(1(186):91-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18)
6. Medvedieva IM, Nesterova TI, Bolila MO. Vyvchennia fizychnoho stanu ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pedahohichnoho profilu z oslablenym zdoroviam. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova Seriiia 15 [Internet]. 2022 [tsytovano 2025 Lyst 01];(3K(147):269-74. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4212>
7. Moskalenko N, Kosheleva O, Afanasiev S, Reshetilova V, Samoshkin V. Osoblyvosti motyvatsii do

- вації до занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(3):53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-053>
8. Кравченко К, Вілянський В, Чернігівська С, Масол В. Рівень залученості студентів (дівчат), які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи в процес оздоровчо-фізкультурної діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(7(194)):130-5. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).25)
 9. Кравченко К. Особливості стану здоров'я осіб спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2023;(4(163)):113-8. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).22)
 10. Блавт ОЗ, Корягін ВМ, Дорошенко ЕЮ, Левченко ЛІ, Пузік СГ, Гурсьєва АМ, Черненко ОЄ, Олійник МО. Контроль фізичних станів студентів спеціальних медичних груп із порушеннями опорно-рухового апарату як передумова розробки програм фізичної терапії. Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики [Інтернет]. 2020 Мар 10 [цитовано 2025 Лист 01];13(1):147-55. <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2020.1.198190>
 11. Кравченко К. Особливості мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «фізичним вихованням». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023;(3(161)):98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23)
 12. Малахова ЖВ., Белкова ТО. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020 Груд;(8(128)):111-6. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
 13. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2015;(3(1)):110-2.
 14. Головійчук ІМ. Фізична рекреація студентів спеціальної медичної групи засобами аквафітнесу : навч.-метод. посіб. Дніпро: Акцент, 2018. 75 с.
 15. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;(1):31-4.
 16. Вольчинський АЯ., Касарда ОЗ, Малімон ОО, Мазурчук О, Герасимюк ПП. Дихальні вправи як засіб покращення здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023;(3):53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-053>
 8. Kravchenko K, Vilianskyi V, Chernihivska S, Masol V. Riven zaluchenosti studentiv (divchat), yaki za stanom zdorov'ia vidneseni do spetsialnoi medychnoi hrupy v protses ozdorovcho-fizkulturnoi diialnosti. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025;(7(194)):130-5. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).25)
 9. Kravchenko K. Osoblyvosti stanu zdorovia osib spetsialnoi medychnoi hrupy zakladiv vyshchoi osvity mista Dnipra. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. 2023;(4(163)):113-8. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).22)
 10. Blavt OZ, Koriahin VM, Doroshenko EIu, Levchenko LI, Puzik SH, Hurieieva AM, Chernenko OIE, Oliinyk MO. Kontrol fizychnykh staniv studentiv spetsialnykh medychnykh hrup iz porushenniamy oporno-rukhovoho aparatu yak peredumova rozrobky prohran fizychnoi terapii. Aktualni pytan-nia farmatsevychnoi i medychnoi nauky ta praktyky [Internet]. 2020 Mar 10 [tsytovano 2025 Lyst 01];13(1):147-55. <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2020.1.198190>
 11. Kravchenko K. Osoblyvosti motyvatsii studentiv z porushenniamy u stani zdorovia do zaniat «fizychnym vykhovanniam». Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. 2023;(3(161)):98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23)
 12. Malakhova ZhV., Bielkova TO. Motyvatsiia studentiv z riznym rivnem zdorovia do zaniat z fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2020 Hrud;(8(128)):111-6. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
 13. Holoviichuk I. Vprovadzhenntia zasobiv yohy v navchalnyi protses fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. 2015;(3(1)):110-2.
 14. Holoviichuk IM. Fizychna rekreatsiia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy akvafitnesu : navch.-metod. posib. Dnipro: Aktsent, 2018. 75 s.
 15. Bielikova N. Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-program. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2015;(1):31-4.
 16. Volchynskyi AIa., Kasarda OZ, Malimon OO, Mazurchuk O, Herasymiuk PP. Dykhalni vpravy yak zasib pokrashchennia zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2023;(3):53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-053>

- манова. Серія 15. 2025;(7(194):62-6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11)
17. Бакурідзе-Маніна ВБ. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів медичного закладу вищої освіти із гіпермобільністю суглобів [дисертація]. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту; 2019. 286 с.
18. Долинніна ММ, Павлюк ІС. Фізичне навантаження студентів при захворюванні на цукровий діабет. У: Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму. Переяслав-Хмельницький; 2016. Ч. 2, с. 132-6.
19. Кравченко К. Модель організації занять студентів з фізичного виховання у дистанційній формі навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;(2):37-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-037>
20. Ареф'єв В, Саламаха О. Особливості фізичного розвитку студентів різного фізичного здоров'я. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;(11(184):18-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).03)
21. Бакіко І, Малімон О, Захожа Н, Герасимюк П. Оцінка фізичного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(6(193):15-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).02)
- manova. Serii 15. 2025;(7(194):62-6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11)
17. Bakuridze-Manina VB. Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni studentiv medychnoho zakladu vyshchoi osvity iz hiperobilnistiu suhlobiv [dysertatsiia]. Dnipro: Prydniprovska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu; 2019. 286 s.
18. Dolynina MM, Pavliuk IS. Fizychnne navantazhenia studentiv pry zakhvoriuvanni na tsukrovyy diabet. U: Materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Suchasni problemy teorii ta praktyky fizychnoho vykhovannia, sportyvnykh dystsyplin i turyzmu. Pereiaslav-Khmelnytskyi; 2016. Ch. 2, s. 132-6.
19. Kravchenko K. Model orhanizatsii zaniat studentiv z fizychnoho vykhovannia u dystantsiinii formi navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022;(2):37-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-037>
20. Arefiev V, Salamakha O. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku studentiv riznoho fizychnoho zdorovia. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2024;(11(184):18-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).03)
21. Bakiko I, Malimon O, Zakhozha N, Herasymiuk P. Otsinka fizychnoho stanu zdorovia u zdobuvachiv vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2025;(6(193):15-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).02)

Отримано/Received: 15.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 28.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Кравченко К, Москаленко Н, Кошелева О, Вілянський В, Афансьєва О. Особливості фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):73-82. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-073>

Kravchenko K, Moskalenko N, Kosheleva O, Vilyansky V, Afanasieva O. Features of the physical state of higher education students with weak health. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):73-82. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-073>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>

УДК 796.012.1+159.9 «465.22/.35»-055.1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мамедов З. ^{1ABCD}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Мамедов Заур Расімович

Mamedov Zaur

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine
e-mail: kyokushinkarate.dnipro@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-5677-4828>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

В останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я дорослого населення України, зафіксовано зростання випадків гіпертонії, стенокардії та інфаркту міокарда. За науковими даними, близько 70% дорослих мають низький або нижчий за середній рівні здоров'я. На сьогодні ситуацію ускладнює війна на території країни, яка призвела до поширення ознак емоційного неблагополуччя серед населення, негативно вплинула на стані здоров'я громадян України. За таких умов доцільним є дослідження показників фізичного та психоемоційного стану осіб зрілого віку для визначення існуючих недоліків та їх своєчасної корекції заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. **Мета дослідження** – дослідити показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення засобів їх корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, антропометричні методи дослідження, методи визначення функціонального стану, прискорений метод прогнозування фізичного стану О. А.Пирогової, визначення особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. **Результати.** Аналіз результатів анкетування свідчить, що у вільний час регулярно займаються фізичною культурою 36,6% опитаних. Серед усіх видів рухової активності на теперішній час найбільшою популярністю у чоловіків користуються єдиноборства (їх обрали 66,6% опитаних). Дослідження фізичного розвитку чоловіків першого періоду зрілого віку засвідчило наявність зайвої ваги у 23,3% респондентів. Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску знаходилися на верхній межі норми. Результати функціональних проб із затримкою дихання не досягали вікових норм. Дані, отримані за результатами ортостатичної проби, засвідчили відсутність тренуваності у досліджуваних. В обстежених спостерігався високий рівень особистісної та ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. **Висновки.** Існує необхідність покращення показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку шляхом залучення їх до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять.

Ключові слова: фізичний розвиток, функціональний стан, рівень тривожності, особи зрілого віку, здоров'я.

FEATURES OF THE PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MEN IN THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD IN CONDITIONS

Annotation

Introduction. In recent years, the health of the adult population of Ukraine has deteriorated, with an increase in cases of hypertension, angina pectoris, and myocardial infarction. According to scientific data, about 70% of adults have a low or below average level of health. Today, the situation is complicated by the armed conflict in the country, which has led to the spread of signs of emotional distress among the population and has negatively affected their health. Under such conditions, it is advisable to study the indicators of the physical and psycho-emotional state of mature people to identify existing deficiencies and their timely correction by means of health-improving and recreational physical activity. **The purpose of the study** – to investigate the indicators of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood in order to determine the means of their correction in the system of recreational and health-improving activities. **Materials and methods:** analysis of literary sources, questionnaires, anthropometric research methods, methods for determining functional status, determining the level of physical condition according to the O. A. Pirogova index, personal and situational anxiety according to the Spvberger-Khanin method. **Results.** Analysis of the survey results shows that about 36.6% of respondents regularly engage in physical culture in their free time. Among all types of physical activity, martial arts are currently the most popular among men (chosen by 66.6% of respondents). A study of the physical development of men in the first period of adulthood shows that 23.3% of them were overweight. Heart rate and blood pressure were at the upper limit of normal. The results of functional tests with breath holding did not reach age norms. The orthostatic test results showed a lack of fitness in the subjects. The subjects had a high level of personal and situational anxiety according to the Spielberg-Khanin scale. **Conclusions.** There is a need to improve the indicators of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood by involving them in regular recreational and health-improving activities.

Keywords: physical development, functional status, level of anxiety, mature individuals, health.

Вступ. Результати численних наукових досліджень свідчать, що в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я дорослого населення України. Головними причинами цього науковці вважають розповсюдження шкідливих звичок, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування. [1,2] На сьогодні ситуація загострюється у зв'язку зі збройним конфліктом на території країни, який сприяв поширенню ознак емоційного неблагополуччя серед населення, негативно позначився на стані здоров'я. [3]

Особливої уваги потребують питання збереження здоров'я населення працездатного віку як головного трудового потенціалу країни, від якого залежать показники її економічного, соціально-культурного розвитку та національної безпеки. Перший зрілий вік – це пік творчої активності людини. Вчені зазначають, що саме в цьому віковому періоді спостерігаються найбільш високі показники як фізичної, так і розумової працездатності, оптимальна адап-

тація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. [1, 2] Але, в той же час, вже у першому зрілому віці починається зворотній розвиток фізичних і моторних здібностей людини, який може мати прискорені темпи розвитку, що пов'язано, перш за все, зі способом життя сучасної людини, зокрема, із низьким рівнем рухової активності. [4] Як свідчать результати наукових досліджень, на теперішній час біологічний вік людини часто перевищує паспортний на 10-15 років, і вже в першому періоді зрілого віку може спостерігатися стрімке зниження показників фізичного розвитку, функціонального стану, погіршення стану здоров'я. [5] При цьому, за свідченнями науковців, погіршення фізичного стану у цьому віці носить зворотній, функціональний характер. Під впливом раціонально організованого процесу занять фізичною культурою вдається в повній мірі відновити фізичну працездатність і підготовленість. [6] Тому дуже

важливим є проведення регулярного моніторингу показників фізичного та психоемоційного стану осіб зрілого віку для визначення існуючих недоліків та їх своєчасної корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять.

Гіпотеза. Передбачалось, що дослідження показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку дозволить визначити шляхи їх корекції засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета дослідження – дослідити показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення засобів їх корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять.

Матеріали і методи дослідження. Учасники. У дослідженні брали участь 60 чоловіків у віці від 23 до 34 років, які відвідували рекреаційно-оздоровчі заняття у спортивних клубах Дніпропетровської області.

Процедура. Дослідження проводилось протягом 2024–2025 ро-

ків. Було досліджено мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою чоловіків першого періоду зрілого віку, показники їх фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівень особистісної та ситуативної тривожності.

Анкетування проводилось для визначення особливостей мотивації до занять фізичною культурою досліджуваних. Для опитування використовувались анкети змішаного типу, респонденти могли обирати один чи декілька варіантів відповідей, або наводити свій.

Показники фізичного розвитку досліджували шляхом антропометричних вимірів довжини тіла (см) за допомогою антропометра Мартина (точність виміру до 0,5 см за висотою верхньої позначки над підлогою, маси тіла (кг) за допомогою медичних вагів, які забезпечували точність зважування до 100 г. Вимірювання статичної сили згиначів кисті здійснювалось за допомогою кистьового динамометра. Відносна сила визначалась за силовим індексом (відношення динамометрії кисті до маси тіла, %).

На підставі отриманих даних розраховували індекс маси тіла (ІМТ) за формулою $ІМТ = P / H^2$, де P – маса тіла, кг, H – довжина тіла, м. Сила м'язів кисті вимірювалась у кг за допомогою кистьового динамометра. Показник пропорційності тілобудови визначався за індексом Пінье та розраховувався за формулою:

$$X = P - (B + O),$$

де X – індекс ум.од.; P – довжина тіла, см; B – маса тіла, кг; O – окружність грудної клітки у фазі видиху, см.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані відносно спокою (уд·хв⁻¹), яку визначали пальпаторно, артеріального тиску (мм рт. ст.) – за методикою Короткова. Отримані значення порівнювали з фізіологічними нормами. Показники функціонального ста-

ну дихальної системи оцінювали за результатами виконання проб Штанге (затримка дихання на вдиху) та Генча (затримка дихання на видиху). Ортостатична проба використовувалась для визначення реакції серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла.

Рівень фізичного стану (РФС) визначався за методикою О.А. Пирогової за формулою:

$$РФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times AT_{серед.} - 2,7 \times B + 0,28 \times m) / (350 - 2,6 \times B + 0,21 \times ДТ),$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за хвилину; $AT_{серед.}$ – артеріальний тиск середній (визначається як сума діастолічного тиску + $\frac{1}{3}$ різниці між систолічним та діастолічним тиском); B – вік на момент обстеження, років; m – маса тіла, кг; $ДТ$ – довжина тіла, см.

Психоемоційний стан чоловіків першого періоду зрілого віку визначався за рівнем тривожності, для чого використовувалась методика Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити ситуативну та особистісну тривожність від 20 до 80 балів для кожної шкали, де вищі показники означають вищий рівень тривожності. Тест містить 40 тверджень, на які відповідали досліджувані.

Процедура проведення дослідження відповідала Гельсінській декларації 2008 року. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в дослідженні.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході дослідження, було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Результати. Результати анкетування свідчать, що серед опитаних, лише 36,6% чоловіків регулярно займаються фізичною культурою, віддаючи перевагу вправам на силових тренажерах. Інші зазначили, що відвідують заняття у спортивних клубах лише

іноді, у зв'язку з тим, що регулярним заняттям заважає брак часу (86,6%), відсутність цікавих видів рухової активності (38,3%), лінощі (31,6%).

Серед мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою найбільш розповсюдженим виявився мотив підвищення фізичної підготовленості на випадок участі у воєнних діях: цей варіант відповіді обрали більшість чоловіків, які брали участь у дослідженні – 86,6%. Наступним за кількістю відповідей був мотив покращення стану здоров'я – цей варіант відповіді обрали 58,3% респондентів; з метою активного відпочинку бажають займатись фізичною культурою 23,3% опитаних; для підвищення професійної працездатності – 20,0%; серед інших варіантів відповідей 16,6% вказали на мотив самовдосконалення, а 6,6% – покращення самопочуття.

В процесі опитування ми запропонували обрати з декількох видів спорту та систем фізичних вправ ті, що визивають у респондентів найбільшу зацікавленість та бажання займатися. Опитувані могли обрати декілька видів спорту. За результатами анкетування на це запитання відповіді розподілилися наступним чином: 66,6% виявили бажання займатись одним із видів єдиноборств; 36,6% – атлетичною гімнастикою; 33,3% – плаванням; 30,0% – футболом; 23,3% – волейболом; по 16,6% – баскетболом та бадмінтоном. Аналіз отриманих результатів свідчить, що саме заняття єдиноборствами на теперішній час викликають найбільшу зацікавленість у чоловіків. Щодо причин, які спонукали респондентів обирати той чи інший вид рухової активності, було визначено: необхідність зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій (86,6%); розвиток фізичних можливостей, необхідних у разі мобілізації та участі у бойових діях (83,3%); отримання задоволення від занять (40,0%).

Такі результати дають підстави стверджувати, що саме єдино-

борства респонденти вважають найбільш актуальними на сьогодні видами рухової активності, які можуть сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у разі участі в бойових діях.

Аналіз показників фізичного розвитку чоловіків свідчить, що середні значення довжини тіла обстежених становили $175,17 \pm 6,14$ см; маси тіла $73,41 \pm 6,98$ кг; індексу маси тіла $23,90 \pm 2,29$ кг/м², що знаходилося на верхній межі норми, проте, слід зазначити, що 23,3% чоловіків (n=14) мали зайву вагу. Показники окружності та екскурсії грудної клітки відповідали середньому рівню розвитку та склали $88,35 \pm 3,34$ см і $6,45 \pm 1,96$ см відповідно. Середні значення конституційного індексу Пін'є дали змогу зробити висновок, що більшість обстежених (96,6% (n=58) мали нормостенічний конституційний тип; по 1,6% (n=1) чоловіків відносилися до астеничного та гіперстенічного типу статури. Показник динамометрії кисті становив $41,21 \pm 6,35$ кг, силового індексу – $56,13 \pm 5,43$ % що відповідало низькому рівню.

Значення коефіцієнта варіації за усіма показниками фізичного розвитку свідчили про однорідність вибірки (табл.1.).

Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем оцінювався за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску (систоличного та діастолічного), проб Штанге та Генча, ортостатичною пробою. Аналіз отриманих результатів свідчить, що середні значення ЧСС у стані спокою у чоловіків склали $78,61 \pm 6,76$ уд·хв⁻¹, що відповідає верхній межі норми; показники систолічного артеріального тиску становили $128,12 \pm 10,32$ мм рт.ст.; діастолічного – $81,71 \pm 5,78$ мм рт.ст. та знаходились у межах вікової норми (табл.2). Значення коефіцієнту варіації свідчили про однорідність вибірки за показниками ЧСС та АТ.

Середній час затримки дихання за пробою Генча склав $22,35 \pm 9,34$ с, за пробою Штанге – $22,35 \pm 19,93$ с, що не досягало вікової норми. Показники ортостатичної проби становили $23,25 \pm 11,58$, що є характерним для осіб з низьким рівнем тренуваності. Слід за-

уважити, що значення коефіцієнта варіації за цими пробами засвідчили мінливість ознак.

Фізичний стан досліджуваних визначався за прискореним методом прогнозування Пирогової О.А. До складу методу входять показники ЧСС, АТ, маси й довжини тіла, віку. В таблиці 3 наведено розподіл досліджуваних за рівнями фізичного стану.

Аналіз результатів визначення фізичного стану чоловіків за індексом Пирогової О.А. свідчить, що 13,4% (n=8) мали низький рівень фізичного стану; рівень фізичного стану нижче середнього був визначений у 36,6% (n=22); середній – у 38,4 % (n=23) чоловіків; високий рівень фізичного стану не був визначений у жодного з досліджуваних. Таким чином, більшість досліджуваних мали середній та нижче середнього рівні фізичного стану.

За свідченням науковців, психоемоційний стан населення України в умовах воєнного стану характеризується загальною втому, емоційною нестабільністю, роздратуванням, підвищеною тривожністю. Накопичення хронічного стресу призводить до фізичного та психічного виснаження, що може спричинити депресію та психосоматичні прояви (біль у тілі). До того ж, можуть виявлятися когнітивні проблеми: зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та некритичне сприйняття інформації через емоційну та когнітивну втому. [3] Тому діагностика рівня тривожності є доцільним для раннього виявлення та запобігання розвитку психічних розладів, які можуть негативно впливати на професійну діяльність, сімейне життя та загальний стан здоров'я.

Для визначення рівня тривожності досліджуваних нами використовувалася методика Спілбергера-Ханіна (табл.4).

Особистісна тривожність відображає стійку схильність людини сприймати широкий спектр

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку досліджуваних (n=60)

Показник	\bar{X}	S	<i>m</i>	V
Довжина тіла, см	175,17	6,14	1,08	8,62
Маса тіла, кг	73,41	6,98	1,23	9,07
ОГК, см	88,35	3,34	0,53	8,71
Екскурсія грудної клітки, см	6,45	1,96	0,37	7,64
Динамометрія кисті, кг	41,21	6,35	1,76	6,51
Силовий індекс, %	56,13	5,43	0,46	7,31
Індекс маси тіла, кг/м ²	23,90	2,29	0,36	9,86
Індекс Пін'є у,о.	13,43	4,27	0,71	8,81

Таблиця 2

Показники функціонального стану досліджуваних (n=60)

Показники	\bar{X}	S	<i>m</i>	V
ЧСС, уд·хв ⁻¹	78,61	6,76	1,26	9,87
АТ сист., мм рт. ст.	128,12	10,32	1,25	8,69
АТ діаст., мм рт. ст..	81,71	5,78	1,07	9,34
Проба Штанге,с	37,46	19,93	1,86	14,67
Проба Генча, с	22,35	9,34	1,14	12,14
Ортостатична проба, уд·хв ⁻¹	23,25	11,58	1,04	13,45

ситуацій як загрозові, реагуючи на них станом тривоги. Рівень особистісної тривожності складав $48,35 \pm 6,78$ балів.

Ситуативна тривожність – це тимчасовий стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозову ситуацію. Рівень ситуативної тривожності чоловіків був ще більш високим, ніж особистісної, та склав $59,18 \pm 9,97$ балів.

Аналіз тривожності досліджуваних свідчить, що спостерігається її високий рівень за обома шкалами.

Таким чином, результати тестування дають підстави для висновку, що в умовах воєнного стану чоловіки першого періоду зрілого віку демонструють високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності. Це може свідчити про значний психологічний стрес, спричинений загрозами та невизначеністю, характерними для воєнного часу. Високий рівень особистісної тривожності, що є стабільною рисою особистості, в поєднанні з надзвичайно високим рівнем ситуативної тривожності, викликаної конкретними подіями, вказує на наявність серйозного психоемоційного напруження.

Дискусія. Проблема збереження здоров'я осіб зрілого віку на сьогодні є однією з найбільш актуальних в усьому світі та названа одним з пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у ХХІ столітті. [7, 8] Науковці зауважують, що збереження та покращення здоров'я найактивнішої частини населення є стратегічним пріоритетом, адже, за науковими даними, близько 70% дорослих мають низький або нижчий за середній рівні здоров'я. [6, 9] При цьому, найбільш гостро стоїть проблема покращення здоров'я чоловічого населення. Результати наукових досліджень свідчать, що значна частина чоловіків зрілого віку мають зайву вагу, незадовільний стан серцево-судинної та дихальної систем, недостатній

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних за індексом фізичного стану (n=60)

№ з/п	Рівень фізичного стану	(%) від загальної кількості досліджуваних
1	Низький рівень	13,4
2	Нижче середнього	36,6
3	Середній	38,4
4	Вище середнього	11,6
5	Високий	-

Таблиця 4

Результати визначення тривожності чоловіків першого періоду зрілого віку (бали)

Тривожність	\bar{X}	S	m	V
Особистісна	$48,35 \pm 6,78$	6,78	0,84	9,78
Ситуативна	$59,18 \pm 9,97$	9,97	0,91	8,65

рівень фізичної підготовленості. В останні роки зафіксовано зростання випадків гіпертонії, стенокардії та інфаркту міокарда. [6, 8, 10]

Головними причинами такого становища фахівці вважають інтенсифікацію трудової діяльності, наявність стресових факторів, шкідливих звичок, нерациональне харчування, недостатній обсяг раціонально організованої рухової активності. [4, 9] Користь раціонально організованої рухової активності для фізичного і психічного здоров'я населення доведена численними науковими дослідженнями [11, 12, 13], але вчені зазначають, що попри всі зусилля фахівців, частка чоловічого населення зрілого віку, що регулярно приділяє увагу заняттям фізичною культурою, незначна. [14]

Науковці стверджують, що здорового способу життя дотримуються тільки 26,7% чоловіків. [4, 10] Тому вкрай важливим є пошук шляхів вирішення зазначеної проблеми, зокрема, залучення чоловіків до занять фізичною культурою та спортом. За даними наукових досліджень, причинами, що заважають регулярним заняттям фізичною культурою є: відсутність часу, відсутність потреби в цьому, скарги на погане здоров'я, лінощі та недостатня сила волі. [7, 10, 14] Але

більшість фахівців вважає, що причиною недостатньої рухової активності осіб зрілого віку є відсутність мотивації, зумовлена, зокрема, низькою обізнаністю щодо оздоровчої цінності фізичної культури, її ролі у профілактиці захворювань, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності та стресовими чинниками сучасного життя. [7, 13, 14]

Необхідність залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприяла розвитку сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, появи найрізноманітніших фітнес-технологій. [1, 2, 4]

На сьогодні проведено значна кількість досліджень щодо ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих програм аеробної спрямованості для покращення фізичного стану чоловіків зрілого віку, силових фітнес-програм, рекреаційних ігор тощо [1,2,4,11]. Але, на наш погляд, поза увагою науковців залишилось питання щодо використання засобів єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків зрілого віку. Незважаючи на те, що на теперішній час накопичено значний досвід їх застосування в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді [15, 16, 17], у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців і особового складу пра-

воохоронних органів [18, 19, 20], оздоровчий потенціал цих видів рухової активності для чоловіків зрілого віку досліджено недостатньо. Між тим, саме для зазначеного контингенту населення єдиноборства можуть стати одним із найбільш цікавих та ефективних засобів фізичного та психічного вдосконалення. Це пояснюється комплексним впливом, який вони здійснюють на організм, охоплюючи як фізичні, так і психологічні аспекти. Заняття єдиноборствами забезпечують розвиток всіх фізичних якостей, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, обмін речовин, сприяють підвищенню фізичної роботоздатності. До того ж, єдиноборства є потужним інструментом зміцнення нервової системи, підвищення стресостійкості. [15, 19, 20]

Необхідність швидкого прийняття рішень, аналізу ситуації та миттєвої реакції на дії суперника тренує реакцію та швидкість мислення. Це допомагає не тільки у спарингу, а й у повсякденному житті, підвищуючи здатність ефективно справлятися з проблемами.

Заняття єдиноборствами вимагають високого рівня концентрації уваги, оскільки у процесі занять необхідно слідкувати за діями суперника, аналізувати його рухи, прогнозувати наступні кроки. Постійне тренування цих навичок покращує обсяг і стійкість уваги, що позитивно впливає на когнітивні функції та успішність в інших сферах життя, таких як робота чи навчання. Це особливо важливо для чоловіків першого періоду зрілого віку, які часто стикаються з високими розумовими навантаженнями.

Крім того, єдиноборства виховують вольові якості та психологічну стійкість, розвивають рішучість, витримку та емоційно-вольові риси, сприяють зниженню тривожності, допомагають

блокувати негативні психологічні стани та формувати стійкість до психотравмуючих впливів, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Проте, для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять, запобігання перетренування, травм та інших негативних впливів на організм тих, хто займається, при плануванні занять необхідно враховувати мотиваційні пріоритети осіб зрілого віку до занять фізичною культурою, індивідуальні особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану. Це дозволить скласти адекватні програми занять, що будуть сприяти покращенню показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків зрілого віку.

Отримані під час нашого дослідження результати свідчать про низку залученість чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою, наявність зайвої ваги тіла майже у чверті досліджуваних, недостатній рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що узгоджується з даними інших науковців.

Результати проведеного нами анкетування дають підстави стверджувати, що саме єдиноборства респонденти вважають найбільш актуальними на сьогоднішні види рухової активності, які можуть сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у разі участі в бойових діях.

Висновки. Аналіз результатів анкетування свідчить, що у вільний час регулярно займаються фізичною культурою близько 36,6% респондентів, інші відвідують заняття лише іноді. Серед усіх видів рухової активності на теперішній час найбільшою популярністю у чоловіків користуються єдиноборства (їх обрали 66,6% опитаних).

Дослідження фізичного розвитку чоловіків першого періоду зрілого віку свідчить, що середні показники індексу маси тіла знаходилися на верхній межі норми, при цьому, у 14 чоловіків (23,3%) було визначено наявність зайвої ваги. За індексом Пінье більшість обстежених мали нормостенічний конституційний тип.

Середні значення ЧСС та АТ знаходилися на верхній межі вікової норми. Тривалість затримки дихання за пробами Генча та Штанге не досягала вікової норми. Результати ортостатичної проби свідчили про відсутність тренуваності в обстежених.

Визначення фізичного стану за індексом Пирогової О.А., засвідчило, що більшість чоловіків мали середній та нижче середнього рівні.

Дослідження особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявило її високий рівень за обома шкалами.

Таким чином, отримані дані дають підставу стверджувати, що на теперішній час існує необхідність пошуку шляхів залучення чоловіків першого періоду зрілого віку до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять для покращення показників фізичного та психоемоційного стану. Аналіз наукової літератури та результати анкетування свідчать про доцільність використання засобів єдиноборств для вирішення зазначених проблем.

Перспективи подальших досліджень. Розроблення програми використання засобів єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку для покращення показників їх фізичного та психоемоційного стану.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів

Література

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59-66.
2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;(1):22-5.
3. Бойко Г, Козлова Т, Шарафутдінова С. Проблема психосоматичних аспектів здоров'я студентської молоді в умовах військового стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(5(192)):26-9. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05)
4. Ареф'єв ВГ, Левінська КІ. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15. 2016;(1):8-10.
5. Волошин О, Копко І. Паспортний та біологічний вік студентів біолого-природничого факультету: порівняльний аналіз. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021;(7(138)):30-3. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).06)
6. Ватаманюк СВ, Хабінець ТО, Довгаль ВІ, Кедрич ГВ, Сиротюк СМ. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
7. Імас Є, Андрєєва О, Кенсицька І, Хрипко І. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. Вінниця; 2019. С. 64-73.
8. Захаріна Є, Чередніченко І, Захаріна А. Оздоровче тренування чоловіків другого періоду зрілого віку: сучасний стан та перспективи. Physical culture and sports: a scientific perspective. 2025;(2):86-94. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>
9. Асаулюк І, Афанасьєв С, Козловська С, Маринчук П. Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактично-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023;15(34):394-405. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405
10. Килимистий М. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36-60 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(3):71-4.
11. Борейко НЮ, Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. Шляхи розвитку рухової активності мо-

References

1. Andrieieva O., Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdovorcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naseleunia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020;(2):59-66.
2. Blahii O. Suchasni pidkhody do upravlinnia fizychnym stanom cholovikiv zriloho viku v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015;(1):22-5.
3. Boiko H, Kozlova T, Sharafutdinova S. Problematyka psykhosomatychnykh aspektiv zdorovia studentskoi molodi v umovakh viiskovoho stanu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2025;(5(192)):26-9. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05)
4. Arefiev VH, Levinska KI. Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii u korektsii rivnia fizychnoho stanu osib zriloho viku. Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 15. 2016;(1):8-10.
5. Voloshyn O, Kopko I. Pasportnyi ta biolohichniy vik studentiv bioloho-prirodnychoho fakultetu: porivnialnyi analiz. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2021;(7(138)):30-3. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).06)
6. Vatamaniuk SV, Khabinets TO, Dovhal VI, Kedrych HV, Syrotiuk SM. Kharakterystyka fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti cholovikiv 26-35 rokiv iz riznymy typaramy postavy, yaki zaimaiutsia ozdovorchym fitnesom. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
7. Imas Ye, Andrieieva O, Kensytska I, Khrypko I. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdovorcho-rekreatsiinoiu rukhovoїu aktyvnistiu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. naukovykh prats. Vinnytsia; 2019. S. 64-73.
8. Zakharina Ye, Cherednichenko I, Zakharina A. Ozdorovche trenuvannia cholovikiv druhoho periodu zriloho viku: suchasnyi stan ta perspektyvy. Physical culture and sports: a scientific perspective. 2025;(2):86-94. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>
9. Asauliuk I, Afanasiev S, Kozlovskaya S, Marynychuk P. Suchasnyi stan postavy osib zriloho viku, yak peredumova rozrobky profilaktychno-ozdorovchykh zaniat. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2023;15(34):394-405. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405
10. Kylymystyi M. Fizychnyi stan cholovikiv druhoho periodu zriloho viku 36-60 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016;(3):71-4.
11. Boreiko NIu, Kaliakin A. Badminton yak zasib ozdovorchoi fizychnoi kultury dlia liudei zriloho viku. Shliakhy rozvytku rukhovoї aktyvnosti molodi

- лоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Півсвіт; 2022. С.8-14.
12. Дзюба Л, Сидорчук Т. Сучасні тенденції щодо застосування фізкультурно-оздоровчих програм для жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(2):33-39. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-03
13. Іванік ОБ. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2023. 219 с.
14. Іваночко ВВ., Грибовська ІБ., Квак ІМ. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації [Інтернет]; 2023 Бер 16; Запоріжжя. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка»; 2023 [цитовано 2025 Лист 27]; с. 24-7. Доступно на: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf#page=25
15. Демідова О, Полякова А, Данюк А, Бойко С. Покращення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку засобами східних бойових мистецтв в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(1):15-30.
16. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018;(5(24.):134-9. <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/efdd1d89-c93d-46feb36-78ae31063dfe/content>
17. Демідова О, Москаленко Н, Кошелева О, Сидорчук Т, Найко Д, Чекмарьова Н. Використання засобів єдиноборств (на прикладі хортингу) у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025;(1):31-41. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-031
18. Котов СМ. Фізична підготовленість курсантів-жінок у процесі секційних занять з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023;(6(166):85-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17)
19. Римар О, Івакін Т, Яровий М, Цепляєв Ю, Палевич С, Романчук В, Боярчук О. Рівень підготовленості військовослужбовців до рукопашного бою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;(4(177):130-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27)
- Ukrainy: materialy IV vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 12 travnia 2022 r. Drohobych: Pósvit; 2022. S.8-14.
12. Dziuba L, Sidorchuk T. Suchasni tendentsii shchodo zastosuvannya fizkulturno-ozdorovchykh proqram dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(2):33-39. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-03
13. Ivanik OB. Formuvannya motyvatsiino-tsinnisnykh priorytetiv osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2023. 219 s.
14. Ivanochko VV., Hrybovska IB., Kvak IM. Motyvatsiia cholovikiv zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsinoi rukhovoї aktyvnosti. V: Materialy I Vseukr. nauk.-prakt. konf. Fizychna kultura i sport: tradytsii, dosvid, innovatsii [Internet]; 2023 Ber 16; Zaporizhzhia. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnikha»; 2023 [tsytovano 2025 Lyst 27]; s. 24-7. Dostupno na: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf#page=25
15. Demidova O, Poliakova A, Daniuk A, Boiko S. Pokrashchennia psykho fizychnoho stanu ditei serednoho shkilnoho viku zasobamy skhidnykh boiovykh mystetstv v umovakh dystantsiinoho navchannia u period voiennoho chasu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(1):15-30.
16. Chuiko O. Analiz efektyvnosti vykorystannia zasobiv taiskoho boksu dlia pidvyshchennia rivnia fizychnoho zdorovia studentiv u sektsiinykh zaniattiakh. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2018;(5(24.):134-9. <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/efdd1d89-c93d-46feb36-78ae31063dfe/content>
17. Demidova O, Moskalenko N, Kosheleva O, Sidorchuk T, Naiko D, Chekmarova N. Vykorystannia zasobiv yedynoborstv (na prykladi khortynhu) u fizychnomu vykhovanni ditei serednoho shkilnoho viku v umovakh zmishanoho navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2025;(1):31-41. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-031
18. Kotov SM. Fizychna pidhotovlenist kursantiv-zhinok u protsesi sektsiinykh zaniat z boroty dziudo u zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. 2023;(6(166):85-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17)
19. Rymar O, Ivakin T, Yarovyi M, Tsepliaiev Yu, Palevych S, Romanchuk V, Boiarchuk O. Riven pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv do rukopashnoho boiu. Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2024;(4(177):130-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27)

20. Романчук СВ., Мицкан БВ, Афонін ВМ, Лойко ОМ, Пилипчак ІВ, Кузнецов МВ, Лісовський БП. Вплив спортивних єдиноборств на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018;(30):80-7.
20. Romanchuk SV., Mytskan BV, Afonin VM, Loiko OM, Pylypchak IV, Kuznetsov MV, Lisovskyi BP. Vplyv sportyvnykh yedynoborstv na udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2018;(30):80-7.

Отримано/Received: 21.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 05.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Мамедов З. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>

Mamedov Z. Features of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood in conditions. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-092>

УДК 796.035.001.2(4)

СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СОЮЗІ

Приходько В.^{1ADE}, Микитчик О.^{1ACDE}, Ковтун А.^{1ADE}, Решетилова В.^{1ADE}, Пісарькова О.^{2ADE}
¹Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій
²Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Приходько Володимир Васильович

Prykhodko Volodymyr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: komandaODI@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Микитчик Ольга Сергіївна

Mukytchuk Olha Sergiivna

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute "Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport" of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: molga.0604@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Ковтун Алла Олександрівна

Kovtun Alla

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: orra2020@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

Решетилова Валерія Миколаївна

Reshetylova Valeria

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: valerireshetylova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5149-4595>

Пісарькова Олександра Романівна
Pisarkova Oleksandra

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, проспект Дмитра Яворницького, 19, 49005, Україна

National Technical University «Dnipro Polytechnic», Dnipro, Dmytro Yavornytskyi Avenue, 19, 49005, Ukraine

e-mail: pisarkova21@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-2582-641X>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У сучасному європейському суспільстві, що стикається з численними викликами – від демографічних змін до зростання хронічних захворювань – питання підтримки здоров'я населення набуває особливої ваги. Одним із ключових напрямів збереження та зміцнення фізичного і психічного добробуту громадян є розвиток фізичної рекреації та регулярної фізичної активності. У країнах Європейського Союзу дедалі більше усвідомлюють, що здоров'я людини – це не лише індивідуальна справа, а й стратегічний ресурс держави. Тому формування культури активного способу життя, створення сприятливих умов для занять спортом і дозвіллям на відкритому повітрі стає пріоритетним завданням як на державному, так і на муніципальному рівнях. **Мета дослідження** – аналіз досвіду країн Європейського Союзу щодо політики сприяння розвитку фізичної активності та рекреації та його запровадження в Україні. **Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові принципи та методи: аналітичний, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції, порівняльний, статистичний та ін. **Результати.** Фізична активність є одним із найдієвіших способів профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Вона знижує ризик серцево-судинних патологій, діабету, ожиріння, остеопорозу та навіть деяких форм онкології. У багатьох країнах ЄС витрати на лікування таких захворювань щороку зростають. Тому акцент на попередження, а не лікування, стає не лише медичною, а й економічною необхідністю. Дані про залучення до спорту та фізичної активності країнами-членами ЄС показали, що 45% європейців (≥15 років) повідомили, що вони ніколи не займалися спортом – це зростання з 39% у 2009 році. Ще 31% повідомили, що вони ніколи не займалися іншою фізичною активністю (тобто, рекреаційною або не пов'язаною зі спортом фізичною активністю). Дані, однак, неоднорідні між країнами; 12 країн ЄС, схоже, знаходяться на шляху (з високою впевненістю) до скорочення недостатнього рівня фізичної активності до 2030 року, що вказує на те, що інвестиції в політику заохочення фізичної активності можуть бути ефективними. **Висновки.** ЄС демонструє системний, мультисекторальний підхід до стимулювання фізичної активності: не лише підіймаючи обізнаність, а й спрощуючи доступ до неї в середовищі людини. У той же час, важкість конвертації політик у реальну зміну поведінки залишається викликом. Україні доцільно перейняти найкращий досвід, адаптувати до місцевих умов і налаштувати механізми моніторингу та фінансування. Розвиток фізичної рекреації та фізичної активності – це не просто питання дозвілля, а стратегічно важлива складова політики охорони здоров'я, соціальної згуртованості та сталого розвитку країн Європейського Союзу. Створення умов для активного способу життя має стати пріоритетом на рівні освіти, урбаністики, транспорту, медицини й культури. Такий підхід не лише зміцнить здоров'я націй, а й сформує нову європейську свідомість – свідомість активного, відповідального та гармонійного громадянина.

Ключові слова: фізична рекреація, фізична активність, Європейський Союз, здоровий спосіб життя.

PROMOTING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL RECREATION IN THE EUROPEAN UNION

Annotation

Introduction. In modern European society, which is faced with numerous challenges – from demographic changes to the growth of chronic diseases – the issue of maintaining the health of the population is gaining particular importance. One of the key areas of preserving and strengthening the physical and mental well-being of citizens is the development of physical recreation and regular physical activity. In the countries of the European Union, there is an increasing awareness that human health is not only an individual matter, but also a strategic resource of the state. Therefore, the formation of a culture of an active lifestyle, the creation of favorable conditions for sports and out-

door leisure activities is becoming a priority task at both the state and municipal levels. **The purpose of the study** is to analyze the experience of the countries of the European Union regarding the policy of promoting the development of physical activity and recreation and its implementation in Ukraine. **Research material and methods.** The study was conducted at the Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies. General scientific principles and methods were used: analytical, analysis, synthesis, generalization and induction, comparative, statistical, etc. **Results.** Physical activity is one of the most effective ways to prevent chronic non-communicable diseases. It reduces the risk of cardiovascular pathologies, diabetes, obesity, osteoporosis and even some forms of oncology. In many EU countries, the cost of treating such diseases is increasing every year. Therefore, the emphasis on prevention, rather than treatment, is becoming not only a medical but also an economic necessity. Data on involvement in sports and physical activity by EU member states showed that 45% of Europeans (≥ 15 years old) reported that they had never played sports – an increase from 39% in 2009. Another 31% reported that they had never played any other physical activity (i.e. recreational or non-sports physical activity). The data, however, are heterogeneous across countries; 12 EU countries appear to be on track (with high confidence) to reduce physical inactivity by 2030, suggesting that investments in physical activity policies can be effective. **Conclusions.** The EU demonstrates a systemic, multisectoral approach to promoting physical activity: not only by raising awareness, but also by making it easier to access in the community. At the same time, the difficulty of converting policies into real behavior change remains a challenge. Ukraine should adopt best practices, adapt to local conditions, and set up monitoring and financing mechanisms. The development of physical recreation and physical activity is not just a matter of leisure, but a strategically important component of health policy, social cohesion, and sustainable development in the European Union. Creating conditions for an active lifestyle should become a priority at the level of education, urban planning, transport, medicine, and culture. Such an approach will not only strengthen the health of nations, but also form a new European consciousness – the consciousness of an active, responsible and harmonious citizen.

Keywords: physical recreation, physical activity, European Union, healthy lifestyle.

Вступ. У сучасному європейському суспільстві, що стикається з численними викликами – від демографічних змін до зростання хронічних захворювань – питання підтримки здоров'я населення набуває особливої ваги. Одним із ключових напрямів збереження та зміцнення фізичного і психічного добробуту громадян є розвиток фізичної рекреації та регулярної фізичної активності. У країнах Європейського Союзу дедалі більше усвідомлюють, що здоров'я людини – це не лише індивідуальна справа, а й стратегічний ресурс держави. Тому формування культури активного способу життя, створення сприятливих умов для занять спортом і дозвіллям на відкритому повітрі стає пріоритетним завданням як на державному, так і на муніципальному рівнях.

Зазначена проблематика знаходиться у фокусі уваги українських науковців як: О.В. Андрєєва [1], В.Б. Бессонова [2], А.С. Близнюк [3], Є.В. Козловський [4]; Ю.В. Мігущенко [5]; Н.В. Москаленко [6]; О.В. Соловйов [7] та ін.

При цьому, недостатньо дослідженими залишаються способи сприяння розвитку фізичної рекреації, що потребує використання досвіду європейських країн у сфері фізичної активності та рекреації. Метою пропонованої публікації є аналіз зарубіжного досвіду організації надання рекреаційних послуг та його імплементація в Україні.

Мета дослідження – аналіз досвіду країн Європейського Союзу щодо політики сприяння розвитку фізичної активності та рекреації та його запровадження в Україні.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось у у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові методи: аналітичний, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції, порівняльний, статистичний.

Результати. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила підвищення фізичної

активності населення одним із своїх пріоритетів згідно Цілей сталого розвитку – 2030.

Останні доступні дані, опубліковані ВООЗ щодо спостереження за фізичною активністю дорослих, показали, що глобальна стандартизована за віком поширеність недостатньої фізичної активності становила 31,3% у 2022 році порівняно з 23,4% у 2000 році [8]. Якщо тенденції збережуться, глобальна мета відносного скорочення на 15% між 2010 і 2030 роками не буде досягнута [9].

Фізична активність є одним із найдієвіших способів профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Вона знижує ризик серцево-судинних патологій, діабету, ожиріння, остеопорозу та навіть деяких форм онкології. У багатьох країнах ЄС витрати на лікування таких захворювань щороку зростають. Тому акцент на попередження, а не лікування, стає не лише медичною, а й економічною необхідністю.

Дані про залучення населення до спорту та фізичної активності

ті країнами-членами ЄС [10] показали, що 45% європейців (≥ 15 років) повідомили, що вони ніколи не займалися спортом – це зростання з 39% у 2009 році. Ще 31% повідомили, що вони ніколи не займалися іншою фізичною активністю (тобто рекреаційною або не пов'язаною зі спортом фізичною активністю). Дані, однак, неоднорідні між країнами; 12 країн ЄС, схоже, знаходяться на шляху (з високою впевненістю) до скорочення недостатнього рівня фізичної активності до 2030 року [8], що вказує на те, що інвестиції в політику заохочення фізичної активності можуть бути ефективними.

Для протидії недостатній фізичній активності було створено низку ініціатив глобальної та регіональної політики, зокрема Глобальний план дій ВООЗ із запобігання та контролю неінфекційних захворювань на 2023-2030 роки [9], Керівні принципи ЄС щодо фізичної активності [11], Рекомендація Ради ЄС щодо заохочення фізичної активності, що зміцнює здоров'я (НЕРА) у різних секторах [12], Стратегії фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016–2025 роки [13] та Глобального плану дій ВООЗ щодо фізичної активності на 2018–2030 роки [14].

Загальне покращення показників спостерігається в період з 2015 по 2024 рік. У всьому регіоні середні пропорції 23 показників, досягнутих державами-членами, становили 64,7% у 2015 році, 74,5% у 2018 році, 76,5% у 2021 року та 81,8% у 2024 році [15].

Однак пряме порівняння даних слід проводити з обережністю, оскільки питання в чотирьох опитуваннях між 2015 і 2021 роками дещо відрізнялися, нові координаційні центри могли збирати дані по-різному, і різні держави-члени відповідали на опитування в кожному раунді (Греція не брала участі в опитуванні у 2015 році, а Велика Британія більше не є державою-членом ЄС з 2021 року).

Двадцять три країни (85%) повідомили, що мають національні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Кілька країн використовували рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для встановлення своїх національних рекомендацій.

До національних рекомендацій щодо фізичної активності для здоров'я включено різні цільові групи (за віком та спеціальні групи), зокрема діти (до 5 років та 5-17 років), дорослі (до 64 років), люди похилого віку (старші 65 років), ослаблені і дуже літні люди, вагітні жінки, жінки при грудному вигодовуванні, люди з обмеженими можливостями та хронічними хворобами.

Усі країни мають принаймні одну налагоджену систему нагляду за фізичною активністю в одному секторі: освіта, спорт, дозвілля. Двадцять шість країн (96%) повідомили про встановлену систему нагляду за фізичною активністю в секторі охорони здоров'я. Усі країни (100%) повідомили про оцінки рівня фізичної активності у дорослих, а 26 країн (96%) також повідомили про оцінки для дітей і підлітків.

Дані про національні рівні фізичної активності та рівень ходьби та їзди на велосипеді представлені в інформаційних бюлетенях для кількох вікових груп [15]. Дані не порівнювалися, оскільки результати опитувань залежать від використовуваних методів: методів вибірки, статистичного моделювання, інструментів (таких як Глобальний опитувальник фізичної активності, Міжнародний опитувальник фізичної активності та акселерометри) та визначень «фізично активних». Національні опитування дозволяють відстежувати тенденції в часі лише за умови використання одних і тих самих методів та інструментів у кожному з них.

Оскільки заохочення до фізичної активності вимагає дій у кількох секторах, таких як охорона здоров'я, спорт, освіта, міське

планування та транспорт, – для забезпечення узгоджених дій необхідний національний координаційний механізм.

Двадцять одна країна (78%) повідомила, що вони мають національний координаційний механізм для просування НЕРА. Механізм варіювався від невеликих робочих груп для координації компоненту фізичної активності національного плану дій щодо неінфекційних захворювань до міністерських рад високого рівня.

Виділення конкретного фінансування для просування НЕРА є сильним індикатором дій щодо заохочення фізичної активності з боку урядів та урядових секторів.

Національна політика та плани дій щодо просування НЕРА мають важливе значення для керівництва діями. Усі країни (100%) повідомили про принаймні одну національну політику щодо спорту для всіх або план дій щодо просування. Загалом у країнах ЄС було зареєстровано 204 національні політики або плани дій щодо НЕРА, що охоплюють різні сектори.

Спортивний сектор найчастіше брав участь у впровадженні національної політики або планів дій щодо фізичної активності. Більшість політик були багатосекторальними, з хорошим охопленням секторів, визнаних важливими для просування НЕРА, головним чином, охорони здоров'я та освіти.

У 25 країнах (93%) політика або плани дій НЕРА були націлені на групи з особливою потребою у фізичній активності, включаючи дітей молодше 5 років, людей похилого віку (старше 65 років), слабких або дуже літніх людей, вагітних і годуючих жінок, людей з низьким соціально-економічним складом, людей з обмеженими можливостями або хронічними захворюваннями, етнічні меншини, позбавлені волі, мігранти та безробітні.

Двадцять дві країни (81%) повідомили про конкретні рам-

ки для забезпечення доступу до рекреаційних видів спорту або тренажерних закладів для соціально незахищених груп, а 22 (81%) повідомили про національні рекомендації або програму громадських заходів для заохочення фізичної активності серед людей похилого віку.

Регулярна фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я: зменшує рівень тривожності, депресії, підвищує настрій, сприяє якісному сну. Особливо цінною є рекреація на свіжому повітрі, яка поєднує фізичне навантаження з відновленням через контакт із природою. У країнах Північної Європи поширена концепція «природної терапії», що активно впроваджується у міське планування.

Фізична рекреація виконує важливу соціальну функцію: об'єднує людей різного віку, національностей, соціального статусу. Вона створює простір для комунікації, налагодження контактів та міжкультурного обміну. Спортивні ініціативи часто стають інструментом інклюзії для людей з інвалідністю, літніх осіб та мігрантів.

Європейський Союз активно впроваджує широкомасштабні політики для сприяння фізичній активності та рекреації серед громадян. Важливим інструментом сприяння розвитку фізичної активності є інтеграція в освітню сферу. У всіх 27 країнах ЄС фізкультура обов'язкова у школах, з тривалістю 2 г/тиж та вище. Приклад: в Угорщині – щодня; у Данії – 5 занять на тиждень, включаючи рух на уроках інших дисциплін. Ініціативи на кшталт «Learning through Motion» у Данії або «PIEDIBUS» в Італії спрямовані на активний спосіб життя у навчальних закладах. Підготовка вчителів і підвищення їхньої кваліфікації в сфері сприяння фізичній активності є нормою у 24 країнах.

Одним із популярних інструментів є інфраструктурні ініціативи та активний транспорт, зокрема податки і податкові пільги

для велосипедистів (наприклад у Франції, Бельгії, Люксембурзі, Італії) – компенсація за поїздки велосипедом, відшкодування на купівлю е-велосипедів; багато міст закривають дороги для авто, розширюють вело- та пішохідні мережі; в Нідерландах 40 % міських поїздок – велосипедні, підтримуються 35 000 км вело-пішохідних маршрутів; ефект від тимчасових велосмуг (pop-up bike lanes): +0,6 % поїздок на велосипеді на кожний км – і \$2.3 млрд. економії в здоров'ї щорічно; active design: інтеграція фізичної активності в урбаністичне планування, розробка «активного дизайну» будівель і міських просторів; У муніципальному масштабі: спорт-майданчики й фітнес-обладнання у парках Клуж-Напоки, Rantaraitti route в Фінляндії; bike-sharing у Клужі (> 400 велосипедів).

Інвестиції в інфраструктуру для фізичної активності – це інвестиції у майбутнє. Кожен євро, вкладений у профілактику через спорт і рекреацію, повертається через зменшення витрат на лікування, підвищення продуктивності праці та зменшення кількості днів непрацездатності.

Чимало країн на робочих місцях і в громадах стимулюють фізичну активність на роботі через: податкові пільги (Швеція), програми за підтримки страховиків (Німеччина), «спортивні перерви», соціальні заходи; впроваджують програми для літніх, малозахищених груп: 22 країни мають націлені ініціативи, 21 забезпечує доступ до інфраструктури.

ЄС переживає процес старіння населення. У цьому контексті фізична активність виступає інструментом збереження функціональних можливостей літніх людей, продовження їх активної участі в суспільному житті та зниження навантаження на систему охорони здоров'я.

Найближче майбутнє ставить важливі виклики для популяризації фізичної активності. Зміна

клімату, стихійні лиха, збройні конфлікти, міграція, малорухлива поведінка, «штучний інтелект» та психічне здоров'я – це деякі сфери, які можуть бути вирішені шляхом розробки та впровадження політики НЕРА. Країни ЄС спрямовують активності на рекламні кампанії, формування соціальних цінностей та залучення: «Європейський тиждень спорту» (23–30 вересня) – понад 12 млн учасників і десятки тисяч подій у 2018 році; Активіті як соціальна цінність: одна зі сфер політики – соціальна, екологічна, освітня складові, але лише ~4 % документів охоплюють усі аспекти; країни із найкращим охопленням – Фінляндія, Швеція, Португалія; спорт поза традиційними структурами (гуртки, клуби): інноваційні ініціативи у 27 країнах з акцентом на соціальне залучення, нові технології, активні простори тощо.

Співпраця між Європейським регіональним бюро ВООЗ, Європейською комісією та державами-членами ЄС є унікальною можливістю для підготовки майбутніх національних та європейських стратегій фізичної активності. Наступні кроки мають бути зосереджені на досягненні мети скорочення рівня недостатньої фізичної активності на 15% до 2030 року [1] у сценарії перманентної кризи, одночасно просуваючись до Цілей сталого розвитку Організації Об'єднаних Націй [2] шляхом ширшої участі у фізичній активності, такій як спорт, фізичні вправи та активні поїздки на роботу.

Дискусія. Аналіз європейського досвіду показав, що фізична рекреація та сприяння фізичній активності стали не лише елементами державної політики, а й інструментом комплексного реагування на демографічні, соціальні та економічні виклики. У країнах Європейського Союзу просування здорового способу життя тісно пов'язане з багатосекторальною співпрацею, що охоплює охорону здоров'я, освіту, урбаністику,

транспорт і соціальну політику. Такий підхід дозволяє створювати сприятливі умови для фізичної активності не лише в інституційних, а й у повсякденних середовищах людини.

Разом із тим, важливо відзначити, що не зважаючи на загальну позитивну динаміку, значна частка населення ЄС залишається фізично неактивною. Причини цього криються як у відмінностях соціокультурного контексті, так і в нерівному доступі до рекреаційної інфраструктури. Наявність національних стратегій або планів дій, хоч і є позитивним індикатором, не завжди гарантує їхню ефективну реалізацію. Проблеми часто виникають на рівні міжвідомчої координації, фінансування та моніторингу.

Особливої уваги заслуговує досвід інтеграції фізичної активності в систему освіти та міського планування. Такі ініціативи, як «Learning through Motion» – у Данії або система податкових заохочень для велосипедистів – у Франції, демонструють ефективність інноваційних підходів до стимулювання рухової активності в різних вікових групах. Водночас, важливо враховувати, що ці практики потребують адаптації до національного контексту України – як з огляду на інфраструктурні можливості, так і з позицій ціннісних установок населення.

Зростання популярності активного дозвілля на свіжому повітрі, розвиток велоінфраструктури та підтримка соціальних груп із

підвищеною потребою в рекреації є перспективними напрямками для впровадження й в Україні. Досвід ЄС також показує, що фізична активність є не лише питанням індивідуального вибору, а й результатом створеного середовища – фізичного, нормативного, соціального.

Таким чином, дискурс щодо сприяння фізичній активності в Європейському Союзі поступово зміщується від формального надання послуг до створення активних екосистем, що спонукають до руху через повсякденні практики. Цей досвід може стати дороговказом для України в контексті реформ у сфері охорони здоров'я, освіти та соціального розвитку. Проте адаптація такого досвіду потребує наукового обґрунтування, міжгалузевої співпраці, політичної волі та довготривалого стратегічного бачення.

Висновки. Європейський Союз демонструє системний і багаторівневий підхід до стимулювання фізичної активності, в основі якого лежить міжсекторальна взаємодія, нормативна підтримка та інвестиції в доступну інфраструктуру. Розвиток фізичної рекреації розглядається не лише як засіб покращення здоров'я, а як стратегічний ресурс сталого розвитку, соціальної згуртованості та підвищення якості життя населення.

Попри наявність значної нормативно-правової бази та позитивної динаміки в більшості країн ЄС, перетворення політик

на сталі практики поведінки залишається викликом. Це свідчить про необхідність не лише інституційної підтримки, а й формування сприятливого соціального та фізичного середовища, що заохочує щоденну рухову активність.

Україні доцільно вивчити та адаптувати успішні європейські практики з урахуванням національного контексту – як у частині інфраструктурного розвитку, так й в аспектах освітньої політики, урбаністичного планування, роботи з вразливими групами населення. Особливо перспективними є програми на місцевому рівні, що поєднують інклюзивність, доступність та міжвідомчу співпрацю.

Розвиток фізичної рекреації має розглядатися не як елемент дозвілля, а як інтегральна частина державної політики в галузях охорони здоров'я, освіти, спорту та соціального захисту. Формування культури активного способу життя потребує довгострокового бачення, підтримки громадянського суспільства, державної координації та стійкого фінансування.

У перспективі – створення умов для фізичної активності не лише зміцнить фізичне та психічне здоров'я українців, а й сприятиме формуванню європейської свідомості – активного, відповідального та соціально залученого громадянина.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія]. К. ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.
2. Андреева О., Кашуба В. (2011). Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 31–35.
3. Близнюк А.С. Світовий досвід функціонування державних механізмів регулювання розвитку рекреаційної сфери. *Інвестиції: практика та*

References

1. Andriieieva, O. V. (2014). *Physical recreation of different population groups* [Monograph]. NVP Polihrafservis.
2. Andriieieva, O., & Kashuba, V. (2011). Priority directions of scientific research in the field of physical recreation. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (3), 31–35.
3. Blyzniuk, A. S. (2018). World experience of the functioning of state mechanisms of regulation in the recreational sphere. *Investments: Practice and*

- досвід. 2018. № 17. С.72-76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
4. Мігушченко Ю.В. Напрями регулювання структурних диспропорцій в туристичній сфері країн центрально-східної та південної Європи: досвід для України в контексті розширеної зони вільної торгівлі. <http://old.niss.gov.ua/Monitor/august08/13.htm>
 5. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* : Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 11. С. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.18.
 6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. С., Пангелов С. Б. (2013). Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав. 160.
 7. Соловійова О. В. Механізми державного регулювання розвитку сфери рекреаційних послуг в Україні [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з держ. упр. : спец. 25.00.02 «Механізми держ. упр.» Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2012. 20 с.
 8. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semanova E, Cowan M, Riley LM et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *Lancet Glob Health*. 2024;12(8):e1232–43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38942042/>
 9. WHO discussion paper on the development of an implementation roadmap 2023–2030 for the WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2023–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/publications/m/item/implementation-roadmap-2023-2030-for-the-who-global-action-plan-for-the-prevention-and-control-of-ncds-2023-2030>.
 10. European Commission. Special Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity. Brussels: European Union; 2022. [https:// europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668](https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668).
 11. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-enhancing Physical Activity. Brussels: European Commission; 2008 (https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf).
 12. Council of the European Union. Council Recommendation of 26 November 2013 on promoting health-enhancing physical activity across sectors. Off J Eur Union. 2013;4.12.2013:354/1-5. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:EN:PDF>.
 13. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Experience, (17), 72–76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
 4. Mihushchenko, Yu. V. (2008). Directions of regulating structural imbalances in the tourism sector of Central-Eastern and Southern Europe: Lessons for Ukraine in the context of the extended free trade area. <http://old.niss.gov.ua/Monitor/august08/13.htm>
 5. Moskalenko, N. (2013). Trends and patterns of the development of physical recreation at different historical stages. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University: Physical Education and Sport*, (11), 7–11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.18
 6. Krutsevych, T. Yu., Pangelova, N. Ye., & Pangelov, S. B. (2013). *History of the development of physical recreation* [Textbook]. Akademvydav.
 7. Soloviova, O. V. (2012). *Mechanisms of state regulation of the development of recreational services in Ukraine* (Doctoral dissertation abstract, Classical Private University).
 8. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semanova E, Cowan M, Riley LM et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *Lancet Glob Health*. 2024;12(8):e1232–43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38942042/>
 9. WHO discussion paper on the development of an implementation roadmap 2023–2030 for the WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2023–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/publications/m/item/implementation-roadmap-2023-2030-for-the-who-global-action-plan-for-the-prevention-and-control-of-ncds-2023-2030>.
 10. European Commission. Special Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity. Brussels: European Union; 2022. [https:// europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668](https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668).
 11. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-enhancing Physical Activity. Brussels: European Commission; 2008 (https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf).
 12. Council of the European Union. Council Recommendation of 26 November 2013 on promoting health-enhancing physical activity across sectors. Off J Eur Union. 2013;4.12.2013:354/1-5. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:EN:PDF>.
 13. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051477>.

- Office for Europe; 2016. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051477>.
14. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
 15. 2024 Physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. <https://www.who.int/europe/publications/c?healthtopics=3e8f1453-f540-4b68-8bec-df87de3f0b30>.
 16. Recreation and Sport Strategy - Christchurch City Council. <https://ccc.govt.nz/assets/Documents/The-Council/Plans-Strategies-Policies-Bylaws/Strategies/RecreationAndSportStrategy-docs.pdf>
 14. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
 15. 2024 Physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. <https://www.who.int/europe/publications/c?healthtopics=3e8f1453-f540-4b68-8bec-df87de3f0b30>.
 16. Recreation and Sport Strategy - Christchurch City Council. <https://ccc.govt.nz/assets/Documents/The-Council/Plans-Strategies-Policies-Bylaws/Strategies/RecreationAndSportStrategy-docs.pdf>

Отримано/Received: 09.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Приходько В, Микитчик О, Ковтун А, Решетилова В, Пісарькова О. Сприяння розвитку фізичної рекреації в Європейському Союзі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):92-99. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-092>

Prykhodko V, Mykytchuk O, Kovtun A, Reshetylova V, Pisarkova O. Promoting the development of physical recreation in the European Union. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):92-99. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-092>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-100>

УДК 613.7/8«465.36/.40»-055.2

ВІДМІННОСТІ У ВИРАЖЕНОСТІ ПОКАЗНИКІВ, ЯКІ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ СУБ'ЄКТИВНУ ОЦІНКУ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 36-40 РОКІВ ТА 41-45 РОКІВ

Рубан Л.^{А,В,С,Д,Е}

Харківська державна академія фізичної культури

Рубан Лариса Анатоліївна

Ruban Larysa Anatoliivna

Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна

Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine

e-mail: slarisaruban@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7192-0694>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Avthors' Contribution; A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation; E – Funds Collection.

Анотація

Актуальність теми. Суб'єктивна оцінка якості життя та соматичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку є багатокомпонентною та залежить від ряду чинників. Жінки у віці 36-45 років, як правило, усвідомлюють зміни у своєму організмі, проте не завжди мають бажання, ресурси або мотивацію для корекції способу життя. У жінок другого періоду зрілого віку спостерігаються перші **появи хронічних захворювань, зниження фізичної активності** сприяє погіршенню соматичного здоров'я. **Мета дослідження** – провести аналіз анкетування та оцінити ступінь суб'єктивної оцінки якості життя та стану соматичного здоров'я з метою подальшого визначення відмінностей показників жінок групи 36-40 років та групи 41-45 років. **Методи дослідження:** Під нашим спостереженням знаходилося 79 жінок. Жінки були розподілені на дві групи: група 35-39 років – 36 жінок, група 40-46 років – 43 жінки. Провели анкетування за тестом «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я», який складається з 10 питань. Питання тесту стосуються відносин до стресових ситуацій, хвороб, ваги тіла, сну, харчуванню, вживанню алкоголю та тютюну, занять фізичною культурою та застосування у повсякденному житті методів оздоровлення. **Результати.** Порівняння суб'єктивної оцінки способу життя та соматичного здоров'я жінок двох вікових груп показує, що зниження їх підсумкового показника з віком не було закономірним. Суттєві відмінності між жінками 36-40 років та 41-45 років полягають у помітно зниженому рівні фізичної активності, здатності до управління стресом і рівня задоволеності власною вагою, більш частими проблемами зі здоров'ям у жінок більш старшого віку. Однаковими були показники сну та харчових звичок. Частота вживання алкоголю була вищою у жінок 36-40 років. У жінок 36-40 років медіана загального балу становила 39 балів, а у старшій групі 41-45 років цей показник знизився до 36 балів, тобто на 3 бали. Різниця виявилася статистично незначною ($p > 0,05$), і такі дані не підтверджують попередні відомості про те, що жінки 41-45 років вели більш незадовільний спосіб життя та мали гірший стан соматичного здоров'я. **Висновки.** Жінки віком 36-40 років частіше ведуть активніший спосіб життя, але не завжди дбають про регулярність відпочинку та здоров'я. У

жінок 41-45 років спостерігається більша усвідомленість щодо здоров'я та профілактики захворювань, але вже помітні вікові зміни та скарги на хронічну втому. З віком зростає інтерес до збереження якості життя.

Ключові слова: жінки другого періоду зрілого віку, соматичне здоров'я, якість життя.

DIFFERENCES IN THE SEVERITY OF INDICATORS CHARACTERISING THE SUBJECTIVE ASSESSMENT OF LIFESTYLE AND SOMATIC HEALTH OF WOMEN AGED 36-40 AND 41-45 YEARS

Annotation

Introduction. The subjective assessment of the quality of life and somatic health of women in the second period of adulthood is multicomponent and depends on a number of factors. Women aged 36-45 years are usually aware of changes in their bodies, but do not always have the desire, resources or motivation to make lifestyle changes. Women in the second period of adulthood experience the first occurrence of chronic diseases, and a decrease in physical activity contributes to the deterioration of somatic health. **The purpose of the study** is to analyse the questionnaire and assess the degree of subjective assessment of quality of life and somatic health in order to further determine the differences in the indicators of women in the group of 36-40 years and the group of 41-45 years. **Research methods:** we studied 79 women. Women were divided into two groups: group 35-39 years old – 36 women, group 40-46 years old – 43 women. We conducted a questionnaire based on the test 'Subjective assessment of lifestyle and somatic health', which consists of 10 questions. The test questions relate to attitudes towards stressful situations, diseases, body weight, sleep, nutrition, alcohol and tobacco consumption, physical education and the use of health improvement methods in everyday life. **Results.** Comparison of the subjective assessment of lifestyle and somatic health of women in the two age groups shows that the decline in their final score with age was not natural. Significant differences between women aged 36-40 and 41-45 years are a markedly reduced level of physical activity, ability to manage stress and satisfaction with their own weight, and more frequent health problems in older women. Sleep and eating habits were similar. The frequency of alcohol consumption was higher in women aged 36-40. In women aged 36-40, the median total score was 39 points, while in the older group of 41-45, this figure dropped to 36 points, i.e. by 3 points. The difference was statistically insignificant ($p>0.05$), and such data do not confirm the previous information that women aged 41-45 years led a more unsatisfactory lifestyle and had a worse state of somatic health. **Conclusions.** Women aged 36-40 years are more likely to lead a more active lifestyle, but do not always take care of regular rest and health. Women aged 41-45 have a greater awareness of health and disease prevention, but age-related changes and complaints of chronic fatigue are already noticeable. With age, interest in maintaining quality of life increases.

Key words: women in the second period of adulthood, somatic health, quality of life.

Вступ. Другий період зрілого віку у жінок, а саме від 35 до 45 років є критичним періодом у сенсі фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Саме в цей період з'являються перші ознаки вікових змін на тлі поступового зниження рівню естрогену [1, 2]. Проведення самоаналізу, суб'єктивної оцінки якості життя (ЯЖ) та стану соматичного здоров'я, сприяє переорієнтованню життєвих пріоритетів і надає можливість внести корективи в спосіб життя та змінити пріоритети на користь здоров'я та довголіття [3, 4, 5].

Суб'єктивна оцінка якості життя та соматичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку є багатокомпонентною та залежить

від ряду біологічних, психологічних та соціальних чинників. Жінки у віці 36-45 років, як правило, усвідомлюють зміни у своєму організмі, проте не завжди мають бажання, ресурси або мотивацію для корекції способу життя [6-9]. У жінок другого періоду зрілого віку спостерігаються перші появи хронічних захворювань, одним із яких є артеріальна гіпертензія; скарги на втому, головний біль, біль у спині та суглобах; нерегулярна фізична активність, малорухливий спосіб життя, саме це сприяє погіршенню соматичного стану [10, 11]. Найчастіше жінки оцінюють свій стан як «задовільний», хоча в арсеналі наявність множинних скарг. Для покращення ЯЖ необхідні комплексні заходи: популяризація профілактичної медицини, психоемоційна підтримка, забезпечення умов для активного способу життя. Жінки цього віку починають звертати увагу на свій фізичний стан, проте сприйняття здоров'я часто не відповідає об'єктивним показникам [12, 13, 14].

Гіпотеза. Передбачалося, що визначення особливості показників, які характеризують суб'єктивну оцінку способу життя та соматичного здоров'я жінок 36-40 років та 41-45 років дозволить нам у подальшому перевірити дієвість авторської програми зі застосуванням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета дослідження. Провести аналіз анкетування та оцінити ступінь суб'єктивної оцінки якості життя та стану соматичного здоров'я з метою подальшого визначення відмінностей показників жінок групи 36-40 років та групи 41-45 років.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження було проведено в ДП «Клінічний санаторій «Роща». Під нашим спостереженням знаходилося 79 жінок. Всі етичні принципи для медичних досліджень було дотримано, згідно декларації WMA (Гельсінкі, 2013 р.). Всі респондентки були обізнані щодо наукового дослідження. Конфіденційність інформації про респонденток було забезпечено.

Жінки були розподілені на дві групи: група 35-39 років – 36 жінок, група 40-46 років – 43 жінки. Провели анкетування за тестом «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я», який складається з 10 питань. Питання тесту стосуються відносин до стресових ситуацій, хвороб, ваги тіла, сну, харчуванню, вживанню алкоголю та тютюну, занять фізичною культурою та застосування у повсякденному житті методів оздоровлення. Статистичну обробку отриманих результатів проводили з використанням статистичного пакета програм «Statistica 13.0» було отримано описову статистику, яка включала обчислення середнього арифметичного значення (M), стандартного відхилення (s), стандартної похибки середнього (m), медіани (Me), мінімальних (min) та максимальних значень (max), а також квартилів розподілів (25%, 75%). Для порівняння незалежних вибірок у разі відсутності нормального розподілу застосовували U – значення критерія Манна-Уїтні; p – рівень достовірності відмінностей; рівень достовірності відмінностей визначався за такими критичними значеннями: $U_{кр} (36; 43; 0,05)=606$; $U_{кр} (36; 43; 0,01)=517$.

Результати дослідження. Ха-

рактеризуючи особливості суб'єктивної оцінки якості життя та соматичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку звернемося до даних за відповідним тестом, отриманим у жінок 36-40 років [4]. Вони показали, що майже всі жінки так чи інакше стикаються зі складнощами у саморегуляції стресу. Так, 91,7% відповіли, що їм інколи, але вдається розслабитися без алкоголю, куріння чи таблеток, а 5,6% зазначили, що зовсім не можуть це зробити. Тільки незначний відсоток (2,8%) робить це легко, без додаткових засобів. Стосовно ваги, 58,3% досліджуваних вважають, що мають значне перевищення норми, що може свідчити про ризики для здоров'я. Здоровий спосіб життя не завжди є пріоритетом. Майже 81% жінок не хочуть ніяких методик оздоровлення, і лише 11% приділяють цьому увагу регулярно. Фізична активність є частиною життя багатьох з них. Дві третини займаються спортом не менше, ніж три рази на тиждень. Але є і ті, хто зовсім уникає навантажень (19,4%). Сон в межах норми (7-8 годин на добу) притаманний 66,7% жінок, але є й ті, хто спить або значно більше (25%), або набагато менше за норму (8,3%). Щодо харчування, – половина опитаних цього віку дотримується стандартного режиму – три-чотири прийоми їжі на день, хоча 11% їдять лише один раз на добу, що, безумовно, може позначитися на їхньому здоров'ї. І хоча 52,8% снідають щодня, але багато хто (41,7%) робить це лише час від часу, а 5,6% взагалі ігнорують сніданки.

Щодо захворювань: більшість жінок у цій віковій категорії

(63,9%) хворіють не частіше одного разу на півроку, 27,8% пропускають роботу через хворобу 1-2 рази на рік, проте є й ті, хто загалом не відзначає проблеми із здоров'ям (8,3%).

Дуже поширеною серед жінок є звичка куріння. Лише 27,8% взагалі її не мають, але є великий відсоток тих, хто іноді бере сигарету до рук (57,2%) або курить щодня (15%). Алкоголь також виникає у раціоні дуже слабо – 27,8% взагалі не вживають, 63,9% іноді дозволяють собі випити, а ось 8,3% мають таку щоденну звичку.

Узагальнюючи наведені дані, представимо їх у вигляді таблиці, за допомогою якої легше інтерпретувати підсумкові показники суб'єктивної оцінки способу життя та соматичного здоров'я жінок 36-40 років (табл. 1).

З таблиці бачимо, що лише 5,5% жінок 36-40 років мали відмінний рівень суб'єктивної оцінки способу життя та здоров'я, 16,7% потрапили до категорії «добре», найбільша частка – 55,6% учасниць дослідження оцінили свій стан як задовільний, а 22,2% жінок вели незадовільний спосіб життя. Тобто, хоча значна частина учасниць дослідження в цілому вважала, що має задовільний рівень здоров'я, майже кожна п'ята жінка (22,2%) оцінювала свій спосіб життя та соматичний стан як незадовільний.

Жінки 41-45 років також справлялися зі стресом, вдаючись до шкідливих звичок, навіть гірше, ніж молодша група. Так, 60,5% із них зазначили, що рідко розслабляються без алкоголю чи сигарет, ще 32,6% можуть це зробити, але

Таблиця 1

Розподіл жінок 36-40 років (n=36) за суб'єктивними оцінками способу життя та соматичного здоров'я

Оцінка способу життя та соматичного здоров'я	К-ть балів	К-ть жінок	% жінок
Відмінно	88-60 балів	2 особи	5,5%
Добре	59-50 балів	6 осіб	16,7%
Задовільно	49-35 балів	20 осіб	55,6%
Не задовільно	34 і менше балів	8 осіб	22,2%

це дається їм набагато важче. Водночас є невеликий відсоток тих, хто самостійно міг впоратися зі стресом, без сторонніх стимуляторів (7%). Проблеми із зайвою вагою в цій групі зустрічалися також часто. Такі проблеми були незначними у 39,5% жінок, у решти вага набагато вища за норму.

Методи оздоровлення також не в пріоритеті. Регулярно вибирали методики оздоровлення лише 9,3% учасниць тестування, ще 18,6% робили це іноді, а 72,1% взагалі не приділяли увагу оздоровчим практикам. Фізична активність також не була типовою для цих жінок. 67,4% загалом не займалися спортом й лише 16,3% робили це не менше 3 разів на тиждень. Сон у багатьох жінок тримається в межах норми. Так, 74,4% опитаних відзначали період 7-8 годин на добу, але були й ті, хто мав недостатній відпочинок – 14% жінок спали менше 5 годин. Стосовно харчування, тут також були свої особливості. Менше половини жінок (46,5%) дотримувалися 3-4-разового прийому їжі на день, однак більшість їли лише двічі на день. При цьому регулярно снідали лише 32,6% жінок 41-45 років, 60,5% – приймали їжу інколи, а були й ті, хто постійно пропускав цей прийом їжі (7%). Загалом жінки цієї групи хворіють дещо частіше, ніж молодші. Частина опитаних відзначає регулярні пропуски занять через погане самопочуття раз на місяць (39,5%), тоді як інші майже не хворіли. Щодо куріння, третина жінок не мали такої звички (34,9%), решта курили, проте кількість сигарет на день в них обмежувалася 5-6-ма штуками. Проте, алкоголь жінки вживали

трохи меншою мірою, ніж представниці молодшої групи. Були ті, хто пив майже щодня, але в помірних кількостях.

У підсумку зазначимо, що жінки 41-45 років мають трохи менш активний та збалансований спосіб життя, ніж їхні молодші колеги, про що свідчать дані узагальненої суб'єктивної оцінки їхнього способу життя та соматичного здоров'я (табл. 2).

Дані таблиці свідчать, що до категорії «відмінно» не потрапила жодна учасниця дослідження. Лише 18,6% жінок зазначили, що їх стан можна вважати добрим. Більша частина досліджуваних оцінила своє здоров'я або як задовільне (39,5%), або як незадовільне (41,9%). Вочевидь, не менше, ніж половина жінок відчували труднощі зі здоров'ям або вели спосіб життя, який не сприяє його збереженню. І відсоток таких випадків у групі 41-45 років був майже вдвічі більшим, ніж у жінок 36-40 років. Такі результати вказують на загальну тенденцію до зниження з віком суб'єктивного самопочуття з віком, та на основні фактори, які можуть вплинути на нього, оскільки старші жінки частіше визнають зайву вагу, менше регулярно займаються спортом і рідше практикують оздоровчі заходи, проте більше підтримують базові принципи здорового життя та намагаються дотримуватися режиму сну і харчування.

Перевірити її закономірний характер можна шляхом порівняння первинних статистик, отриманих в цих двох вікових групах. Оскільки статистичні тести Колмогорова-Смирнова та Шапіро-Уїлка не підтвердили нормальність розподілу жодного показника у цих двох

групах, порівнювалися медіани та квартилі розподілів, а для оцінки достовірності відмінностей використано тест Манна-Уїтні.

Порівняння суб'єктивної оцінки способу життя та соматичного здоров'я жінок двох вікових груп показує, що зниження їх підсумкового показника з віком не було закономірним (табл. 3).

Так, якщо у жінок 36-40 років медіана загального балу становила 39 балів, то у старшій групі 41-45 років цей показник знизився до 36 балів, тобто, на 3 бали. Різниця виявилася статистично незначною ($p > 0,05$), і такі дані не підтверджують попередні відомості про те, що жінки 41-45 років вели більш незадовільний спосіб життя та мали гірший стан соматичного здоров'я.

Водночас, у старшій групі нижчою була здатність до незалежної від алкоголю, куріння або хімічних речовин саморегуляції стресу, що підтверджується критерієм Манна-Уїтні на рівні $p < 0,05$. У жінок 36-40 років медіана оцінки цієї здатності становила 5 балів, тоді як у старшій групі – на 2 бали менше, що свідчить про більш виражені труднощі в управлінні стресом у останніх. Значущі відмінності виявлено також у показнику оцінки власної ваги ($p < 0,05$), де у жінок 36-40 років медіана склала 6 балів, то в групі 41-45 років вона вже була -2 бали, тобто, у останніх підвищена маса тіла була набагато більшою (на 8 балів).

Фізична активність також в молодшій групі була вищою. Медіана частоти занять спортом становила 4 бали, а у жінок 41-45 років цей показник був нижчим і склав 0 балів ($p < 0,01$). Це означає, що жінки після 40 років майже повністю припиняють займатися фізичними вправами, що може бути найбільшим чинником зниження самопочуття. У той самий час тривалість сну залишається стабільною: у жінок обох вікових груп медіана становить 4 бали, а статистично значущі зміни між

Таблиця 2

Розподіл жінок 41-45 років (n=43) за суб'єктивними оцінками способу життя та соматичного здоров'я

Оцінка способу життя та соматичного здоров'я	К-ть балів	К-ть жінок	% жінок
Добре	59-50 балів	8 осіб	18,6%
Задовільно	49-35 балів	17 осіб	39,5%
Не задовільно	34 і менше балів	18 осіб	41,9%

Таблиця 3

Відмінності у вираженості показників, які характеризують суб'єктивну оцінку способу життя та соматичного здоров'я жінок 36-40 років та 41-45 років

Статистичні показники	Показники суб'єктивної оцінки способу життя та соматичного здоров'я (у балах)										
	1. Чи можете Ви розслабитися в стресовій ситуації, не вдаючись для цього до алкоголю, куріння або таблеток?	2. Наскільки Ваш реальна вага перевищує адекватний?	3. Чи застосовуєте Ви у повсякденному житті який-небудь метод оздоровлення?	4. Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізичною культурою протягом 20 хвилин і більше?	5. Наскільки тривалий Ваш сон (на добу)?	6. Як часто Ви харчуєтеся протягом дня?	7. Скільки разів на тиждень Ви не снідаєте?	8. Як часто Ви пропускаєте роботу через хворобу?	9. Як часто Ви курите?	10. Як часто Ви вживаєте алкоголь?	Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я
Жінки 36-40 років (n=36)											
M	4,86	2,97	1,53	3,61	4,67	4,28	4,00	5,97	4,36	5,06	41,39
s	1,46	5,84	3,34	2,13	2,24	1,85	2,19	1,52	5,16	5,16	13,98
min	0	-10	0	0	0	1	0	5	-8	-4	12
max	10	10	10	10	8	6	6	10	10	10	84
25%	5	-2	0	4	4	3	2	5	0,75	6	32,5
Me	5	6	0	4	4	4,5	6	5	6	6	39
75%	5	8	0	4	7	6	6	7	10	9,5	48
Жінки 41-45 років (n=43)											
M	3,72	-0,05	1,86	1,63	3,91	4,40	3,16	4,47	5,86	8,65	37,58
s	2,91	6,09	3,28	2,44	2,04	1,51	2,06	2,16	3,60	2,53	11,34
min	0	-10	0	0	0	3	0	2	0	-4	17
max	10	8	10	6	8	6	6	7	10	10	59
25%	0	-3	0	0	4	3	2	2	3	8	31
Me	5	-2	0	0	4	3	2	5	6	10	36
75%	5	6	5	4	4	6	6	7	10	10	46
U	601,5	551	718,5	465,5	646,5	755	621	530	670	395	666
p	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,01	p>0,05

групами не виявлено ($p>0,05$). Харчові звички також не демонструють виражених вікових відмінностей. У жінок обох груп медіана частоти прийомів їжі становить 3 бали, а частота пропуску сніданків залишається приблизно на одному рівні. Проте пропуски роботи через хворобу відрізняються між групами ($p<0,05$).

Якщо в молодшій групі медіана цього показника була 5 балів, то у старшій – 2 балів (на 3 бали нижче), що може свідчити про частіші проблеми зі здоров'ям або зниження працездатності жінок після 40 років. Щодо шкідливих звичок, відмінності між інтенсивністю куріння між групами не відрізняється ($p>0,05$). Натомість, вживання

алкоголю демонструє достовірні відмінності ($p<0,01$): жінки 41-45 років вживають алкоголь менше, ніж молодші учасниці дослідження, що надає їм додаткові 4 бали до підсумкового показника.

Отже, суттєві відмінності між жінками 36-40 років та 41-45 років полягають у помітно зниженому рівні фізичної активності,

здатності до управління стресом і рівня задоволеності власною вагою, більш частими проблемами зі здоров'ям у жінок більш старшого віку. Однаковими були показники сну та харчових звичок. Частота вживання алкоголю була вищою у жінок 36-40 років.

Дискусія. Мілашовська В.О. та Любінець О.В. (2023) в своїй роботі зазначили, що важливим індикатором впливу суспільно-політичних та соціально-економічних детермінант здоров'я є якість життя населення та її найважливіша компонента – суб'єктивне відчуття здоров'я [3].

Романчук О.П., Долгієр Є.В. (2016), Онищенко О.В. зі співавторами (2024) довели, що у жінок першого періоду зрілого віку зміни мають функціональний характер, що дає змогу оптимізувати фізично-рухову активність жінок першого періоду зрілого віку, коректувати спосіб життя, відновити нервово-емоційний стан жінок [13, 14].

Ткашова А. & et.al. (2020) вказують на те, що останнім часом науковці європейських країн приділяють ретельну увагу проблемі зниження показників фізичного стану жінок репродуктивного віку, що це актуальна загроза демографічної кризи, вирішення якої висувається на перший план

[15]. Автори підтвердили думку вчених різних країн, що зміцнення здоров'я жінок раннього періоду зрілого віку корелює із популярністю ідеї здорового способу життя в суспільстві [16, 17] та, насамперед, з оптимізацією рухової активності жінок [18, 19]. Адже, розробка та впровадження оздоровчих програм для жінок другого періоду зрілого віку з включенням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації стає перспективним напрямком стосовно покращення соматичного здоров'я жінок 36-45 років [20].

Висновки. Жінки віком 36-40 років частіше ведуть активніший спосіб життя, але не завжди дбають про регулярність відпочинку та здоров'я. У жінок 41-45 років спостерігається більша усвідомленість щодо здоров'я та профілактики захворювань, але вже помітні вікові зміни та скарги на хронічну втому. З віком зростає кількість звернень до лікарів та інтерес до збереження якості життя. Тобто, оздоровчі заходи для профілактики захворювань серцево-судинної системи та не тільки їх, потрібно починати проводити якомога раніше. На нашу думку, первинною складовою соматичного здоров'я є збільшення рухової активності.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язано з розробкою корекційно-реабілітаційної програми для жінок другого періоду зрілого віку з включенням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування, виконана у відповідності плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944) та плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 р.р. за темою «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву ДП «Клінічний санаторій «Роша»» за можливість проведення дослідження.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність будь-якого конфлікту інтересу.

Література

1. Міністерство охорони здоров'я України [Internet]. Звіт про стан здоров'я населення України за віковими групами [cited 2025 Jun 25]. URL: <https://moz.gov.ua>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Women's Health: Ages 35–50 [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; [cited 2025 June 19]. <https://www.cdc.gov/women>
3. Мілашовська ВО, Любінець ОВ. Оцінка власного здоров'я та інформованість про здоров'язбережувальну поведінку. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2023;1(95): 20–26. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13703>
4. Рубан ЛА. Рівень фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку як передумова розроблення корекційно-профілактичних програм у

References

1. Ministerstvo okhorony zdorov'ya Ukrainy [Internet]. Zvit pro stan zdorov'ya naseleння Ukrainy za vikovymy hrupamy [cited 2025 Jun 25]. <https://moz.gov.ua>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Women's Health: Ages 35–50 [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; [cited 2025 June 19]. <https://www.cdc.gov/women>
3. Milashovska VO, Lyubinetz OV. Otsinka vlasnoho zdorov'ya ta informovanist' pro zdorov'ya zberezhuval'nu povedinku. Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrainy. 2023;1(95):20–26. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13703>
4. Ruban LA. The level of physical condition of women in the second period of mature age as a prerequisite for the development of correctional and pre-

- процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Спортивна медицина, фізична терапія та ерго-терапія. 2025;2: 107-112. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.15>
5. Сухарева ЛМ. Гігієна жінки середнього віку: профілактичні заходи та здоровий спосіб життя. Київ: Здоров'я. 2020; 152.
 6. Бойко ОЮ. Психофізіологічні особливості жінок середнього віку: вплив способу життя. Український медичний вісник. 2021;4(123): 22–27.
 7. Кашуба В, Ткачева А, Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфофункціональних та біомеханічних показників. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023;15.(32)4: 28–36. DOI: 0.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36
 8. Прилуцька Т, Альошина А, Сологуб О, Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36–44 років, які займаються слайд-аеробікою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2018;3: 38–43.
 9. World Health Organization (WHO). Global strategy on women's, children's and adolescents' health (2016–2030) [Internet]. Geneva: World Health Organization. 2015. [cited 2025 June 19]. <https://www.who.int>
 10. Іваненко НВ, Марченко ЛП. Оцінка стану здоров'я жінок в залежності від віку та соціально-психологічних чинників. Науковий вісник УжНУ. Серія: Медицина. 2022; 1(69): 87–91.
 11. Національна служба здоров'я України (НСЗУ). Аналітичні дані про звернення пацієнтів за 2023–2024 рр. [Internet]. Kyiv: Національна служба здоров'я України. 2024. [cited 2025 June 10]. <https://nszu.gov.ua>
 12. Бочкова НЛ. Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт. 2016;3(2): 50–53. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_17).
 13. Онищенко ОВ, Кошеля І, Рябенко ДВ, Єпанчинцева ОА. Первинна профілактика серцево-судинних захворювань та шляхи покращення оцінки ризику їх розвитку в клінічній практиці. Клінічна та профілактична медицина. 2024;(6): 138-156. Режим доступу: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.6.2024.17>
 14. Рубан ЛА. Оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань жінок другого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025;1: 160-166. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-160>
 5. Sukhareva LM. Hihiyena zhinky seredn'oho viku: profilyaktychni zakhody ta zdorovyy sposib zhyttya. Kyiv: Zdorov'ya. 2020: 152.
 6. Boyko O.Yu. Psykhofiziologichni osoblyvosti zhinok seredn'oho viku: vplyv sposobu zhyttya. Ukrain's'kyy medychnyy visnyk. 2021;4(123): 22–27.
 7. Kashuba V, Tkacheva A, Futorny S. Dyferent-siyovanyu pidkhid pry orhanizatsiyi profilyaktyko-ozdorovchyykh zanyat' z osobamy zriloho viku iz urakhuvannyam morfofunktsional'nykh ta biomekhanichnykh pokaznykiv. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. 2023;15.(32)4: 28–36. DOI: 0.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36
 8. Prylutska T, Alyoshina A, Sologub O, Lazko O. Kharakterystyka fizychnoho rozvytku zhinok 36–44 rokiv, yaki zaymayut'sya slayd-aerobikoyu. Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Seriya «Fizychno vykhovannya i sport». 2018;3: 38–43.
 9. World Health Organization (WHO). Global strategy on women's, children's and adolescents' health (2016–2030) [Internet]. Geneva: World Health Organization. 2015. [cited 2025 June 19]. <https://www.who.int>
 10. Ivanenko NV, Marchenko LP. Otsinka stanu zdorov'ya zhinok v zalezhnosti vid viku ta sotsial'no-psykholohichnykh chynnykiv. Naukovyy visnyk UzhNU. Seriya: Medytsyna. 2022;1(69): 87–91.
 11. Natsional'na sluzhba zdorov'ya Ukrayiny (NSZU). Analitychni dani pro zvernennya patsiyentiv za 2023–2024 rr. [Internet]. Kyiv: Natsional'na sluzhba zdorov'ya Ukrayiny. 2024. [cited 2025 June 10]. <https://nszu.gov.ua>
 12. Bochkova NL. Profilyaktyka chynnykiv ryzyku sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' zasobamy fizychnoyi reabilitatsiyi. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Fizychna kul'tura i sport. 2016;3(2): 50–53. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_17).
 13. Onyshchenko OV, Koshelya II, Ryabenko DV, Yepanchintseva OA. Pervynna profilyaktyka sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' ta shlyakhy pokrashchennya otsinky ryzyku yikh rozvytku v klinichniy praktytsi. Klinichna ta profilyaktychna medytsyna. 2024;(6): 138-156. Режим доступу: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.6.2024.17>
 14. Ruban LA. Otsinka stupenya ryzyku sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' zhinok druhoho periodu zriloho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2025;1:160-166. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-160>

15. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1): 456–460. DOI: 10.7752/jpes. 2020.s1067
16. Adine R. de Keijzer, Robert M. Kauling, Harald Jorstad, Jolien W. Roos-Hesselink. Фізична активність для профілактики серцево-судинних захворювань. Артеріальна гіпертензія та серцево-судинні захворювання. 2024;17(2): ISSN 2307-1095 (online) <http://www.mif-ua.com/archive/issue-35148/>
17. Banach M, Lewek J, Surma S, Penson PE, Sahebkar A, Martin SS, Bajraktari G, Henein MY, Reiner Ž, Bielecka-Dąbrowa A, Bytyçi I. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2023.Dec. 21;30(18): 2045. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>
18. Pelliccia A, Sharma S, Gati S, Bäck M, Börjesson M, Caselli S, et al. ESC Scientific Document Group. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J*. 2021; 42: 17-96. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605>
19. De la Rosa A, Olaso-Gonzalez G, Arc-Chagnaud C, Millan F, Salvador-Pascual A, García-Lucerga C, et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *J Sport Health Sci*. 2020;9: 394-404. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.004>
20. Рубан Л, Санін М. Характеристика факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань осіб другого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2025;2(187): 159-163. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).30)
15. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):456–460. <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2067.pdf>
16. Adine R. de Keijzer, Robert M. Kauling, Harald Jorstad, Jolien W. Roos-Hesselink. Фізична активність для профілактики серцево-судинних захворювань. Артеріальна гіпертензія та серцево-судинні захворювання. 2024;17(2). ISSN 2307-1095 (online) <http://www.mif-ua.com/archive/issue-35148/>
17. Banach M, Lewek J, Surma S, Penson PE, Sahebkar A, Martin SS, Bajraktari G, Henein MY, Reiner Ž, Bielecka-Dąbrowa A, Bytyçi I. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2023Dec.21;30(18):2045. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>
18. Pelliccia A, Sharma S, Gati S, Bäck M, Börjesson M, Caselli S, et al. ESC Scientific Document Group. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J*. 2021;42:17-96. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605>
19. De la Rosa A, Olaso-Gonzalez G, Arc-Chagnaud C, Millan F, Salvador-Pascual A, García-Lucerga C, et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *J Sport Health Sci*. 2020;9:394-404. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.004>
20. Ruban L, Sanin M. Kharakterystyka faktoriv ryzyku rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' osib drugoho periodu zriloho viku. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2025;2(187):159-163. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).30)

Отримано/Received: 06.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 28.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Рубан Л. Відмінності у вираженості показників, які характеризують суб'єктивну оцінку способу життя та соматичного здоров'я жінок 36-40 років та 41-45 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):100-107. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-100>

Ruban L. Differences in the severity of indicators characterising the subjective assessment of lifestyle and somatic health of women aged 36-40 and 41-45 years. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Dec 30;(3):100-107. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-100>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-108>

УДК 796.035:33

ОСОБЛИВОСТІ ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІЇ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Сергеев С. ^{ABDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Сергеев Сергій Юрійович

Sergeev Sergey

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: uhkbu3utop@me.com

<https://orcid.org/0009-0005-6785-446X>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У сучасних умовах зростаючого рівня урбанізації, гіподинамії, психоемоційного напруження та несприятливих соціально-економічних факторів, проблема збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливої ваги. У зв'язку з цим посилюється увага науковців, освітян та фахівців практичної сфери до фізичної рекреації як одного з ключових інструментів забезпечення повноцінного відновлення функціонального стану людини, профілактики захворювань і підвищення якості життя. Теорія фізичної рекреації охоплює комплекс знань, що стосуються організації оздоровчої рухової активності у вільний від професійної діяльності час. Її дослідження є актуальним у контексті погіршення показників фізичного та психічного здоров'я населення, що підтверджується численними статистичними даними міжнародних і національних організацій. Зокрема, за даними ВООЗ, недостатня фізична активність входить до переліку основних факторів ризику смертності в усьому світі. **Мета дослідження** – вивчення генези та особливостей інституціоналізації теорії фізичної рекреації. **Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані загальнонаукові методи: загальнофілософський (аналізу, синтезу, індукції, дедукції, аналітичний методи); конкретнонаукові принципи (об'єктивності, сутнісного аналізу), термінологічний та хронологічний методологічні підходи. **Результати.** У середині ХХ ст. починаються активні наукові розробки рекреаційної проблематики, з'являються численні науково-дослідні інститути та організації у різних країнах світу: Національна асоціація рекреації у США, Фонд парків і рекреації в Японії, Міжнародна асоціація з питань розвитку сфери дозвілля, Німецьке товариство з проблем дозвілля, Італійська культурно-дозвіллева організація та Національний інститут громадської рекреації, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великобританії та ін. Головним завданням таких організацій є вивчення дозвіллевой та рекреаційної проблематики. Цей період можна визначити як інституціоналізацію фізичної рекреації, тому що унаслідок збільшення уваги з боку держав та урядових органів до проблем її функціонування у конституціях більшості країн Західної Європи, які були прийняті після 1970-х років, декларується право громадян на заняття спортивно-рекреаційною діяльністю, створюються стратегії та програми як державного, так і муніципального рівня. **Висновки.** Можна говорити про кілька підходів

до визначення сутності фізичної рекреації: інституційний, системний, соціально-гуманітарний, діяльнісний підхід, який фіксується на розгляді фізичної рекреації як складової більш широкого соціального явища – дозвілля. Найбільші дослідження рекреації та дозвілля проводяться на американському континенті, у країнах Південно-Східної Азії – Республіка Корея, Японія Нова Зеландія. Серед Європейських країн – Франція, Німеччина, Польща, Іспанія, Чехія та ін. Теоретичне осмислення фізичної рекреації є необхідною передумовою для її подальшої інтеграції в систему освіти, охорони здоров'я, соціальної політики та національної безпеки. Це зумовлює потребу у поглибленому науковому аналізі, оновленні парадигми рекреаційної діяльності, розробці інноваційних моделей її реалізації в умовах сучасних трансформаційних процесів.

Ключові слова: фізична рекреація, фізична активність, здоровий спосіб життя, концепції, дозвілля.

FEATURES OF INSTITUTIONALIZATION OF THE THEORY OF PHYSICAL RECREATION

Annotation

Introduction. In modern conditions of increasing urbanization, physical inactivity, psycho-emotional stress and adverse socio-economic factors, the problem of preserving and strengthening the health of the population is gaining particular importance. In this regard, the attention of scientists, educators and practical specialists to physical recreation as one of the key tools for ensuring the full restoration of a person's functional state, disease prevention and improvement of the quality of life is increasing.

The theory of physical recreation encompasses a complex of knowledge related to the organization of health-improving physical activity in free time from professional activities. Its research is relevant in the context of the deterioration of physical and mental health indicators of the population, which is confirmed by numerous statistical data from international and national organizations. In particular, according to WHO, insufficient physical activity is included in the list of the main risk factors for mortality worldwide. **The purpose** of the study is to study the genesis and features of the institutionalization of the theory of physical recreation. **Material and methods of the study.** The study was conducted at the Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies. General scientific methods were used: general philosophical (analysis, synthesis, induction, deduction, analytical methods); specific scientific principles (objectivity, essential analysis), terminological and chronological methodological approaches. **Results.** In the middle of the 20th century. active scientific developments in recreational issues begin, numerous research institutes and organizations appear in different countries of the world: the National Recreation Association in the USA, the Parks and Recreation Fund in Japan, the International Association for the Development of the Leisure Sector, the German Society for Leisure Problems, the Italian Cultural and Leisure Organization and the National Institute of Public Recreation, the Institute of Management in the Field of Leisure and Entertainment in the UK, etc. The main task of such organizations is the study of leisure and recreational issues. This period can be defined as the institutionalization of physical recreation, because as a result of increased attention from states and government bodies to the problems of its functioning, the constitutions of most Western European countries, which were adopted after the 1970s, declare the right of citizens to engage in sports and recreational activities, and create strategies and programs at both the state and municipal levels. **Conclusions.** We can talk about several approaches to determining the essence of physical recreation: institutional, systemic, socio-humanitarian, activity approach, which is fixed on the consideration of physical recreation as a component of a broader social phenomenon – leisure. The largest studies of recreation and leisure are conducted in the American contingent, in the countries of Southeast Asia – the Republic of Korea, Japan, New Zealand. Among European countries – France, Germany, Poland, Spain, the Czech Republic, etc. Theoretical understanding of physical recreation is a necessary prerequisite for its further integration into the system of education, health care, social policy and national security. This necessitates the need for in-depth scientific analysis, updating the paradigm of recreational activities, and developing innovative models for its implementation in the context of modern transformation processes.

Keywords: physical recreation, physical activity, healthy lifestyle, concepts, leisure.

Вступ. Прискорений ритм життя, підвищені психофізичні навантаження, малорухомих спосіб життя поряд із укоріненими шкідливими звичками стали причинами зростання захворюваності, скорочення тривалості

життя населення провідних країн світу. У зв'язку з цим посилюється увага науковців, освітян та фахівців практичної сфери до фізичної рекреації як одного з ключових інструментів забезпечення повноцінного відновлення

функціонального стану людини, профілактики захворювань і підвищення якості життя.

Теорія фізичної рекреації охоплює комплекс знань, що стосуються організації оздоровчої рухової активності у вільний від

професійної діяльності час. Її дослідження є актуальним у контексті погіршення показників фізичного та психічного здоров'я населення, що підтверджується численними статистичними даними міжнародних і національних організацій. Зокрема, за даними ВООЗ, недостатня фізична активність входить до переліку основних факторів ризику смертності в усьому світі.

На цьому тлі здоровий спосіб життя, і зокрема ФР, як фактор вдосконалення природи людини, стають соціальними явищами, національною ідеєю, що сприяє розвитку здорового суспільства. Безперечна користь ФР для фізичного і психічного здоров'я доведена численними зарубіжними і вітчизняними дослідженнями. На жаль, як зазначає ряд вчених, незважаючи на зусилля, спрямовані на сприяння підвищенню фізичної активності населення, люди вважають за краще спостерігати за іншими, що займаються фізичною культурою і спортом, а не брати участь в цьому процесі [1].

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій дає можливість переконатись, що певне коло науковців досліджують зазначену проблематику. Зокрема, Дж. Шиверс ввів до наукового обігу ще у ХІХ столітті термін «рекреація», вважаючи, що не може бути єдиного універсального визначення його, запропонував розглядати рекреацію як «добровільне дозвілля з метою задоволення як засіб рекреації або одужання організму» [2]. Згідно Дж. Келлі, однією з особливостей рекреації є її зв'язок з відновленням духовних і фізичних сил, тобто, цій діяльності має передувати інша, після якої необхідна рекреація. Ще одним важливим його елементом дослідник вважає соціальна організацію, стверджуючи, що відмінність між сферою дозвілля і рекреацією закладається в сфері соціального. Цим він заперечує її біологічний принцип, стверджуючи, що дозвілля може здійснюватися в ім'я

власного блага, а рекреація завжди має соціальні цілі [3]. З висловлюваннями Дж. У Келлі є всі підстави не погодитися з приводу відсутності біологічного принципу в рекреації. Але біологічне відновлення втрачених сил людини є однією з базових цінностей рекреації, тож, слід враховувати, що воно спрямоване на загальну підтримку здоров'я («тонусу») конкретної людини. Рекреація, безсумнівно, має соціальні цілі, але, перш за все, вона орієнтована на задоволення потреб, пов'язаних з відновленням фізичних, психічних, інтелектуальних сил кожної людини.

Дж. Піпер розглядав рекреацію як одну з форм дозвілля, яка, в свою чергу, визначалася як необхідна умова особистого буття. Вчений вважав, що провідну роль в дозвіллевій діяльності має пасивне дозвілля, «бездіяльність», внутрішній спокій, рефлексія, відсутність практичних ініціатив. Дозвілля для нього – це час напруженої інтелектуальної діяльності, пошуку сенсів життя [4].

Існують значні відмінності в застосуванні терміну «ФР» в зарубіжному дискурсі. Наприклад, в англійських країнах поняття ФР взагалі відсутнє, а в сучасній науковій і побутовій мові використовуються поняття «фізична активність», «фітнес» тощо. Переважно йде мова про масовий фізкультурний рух, в Німеччині – Volkssport (народний спорт) або Freizeit und Erholung (спорт та дозвілля), Польщі – Recreacja fizyczna (фізична або рухлива рекреація) [5], у США, Великобританії, Іспанії, Франції – recreation (рекреація), Фінляндії – Sport and leisure (спорт и дозвілля) [6].

Важливо відзначити, що в США дозвілля часто називають рекреацією і навпаки. Існує взаємозамінність понять. Це можна пояснити особливостями становлення та розвитку постіндустріального, інформаційного суспільства, перетворенням індустріальної економіки в економіку

послуг, в тому числі, у розгалужену індустрію дозвілля як сферу, що задовольняє потребу в цих послугах [7].

Особливості виникнення і розвитку розгалуженої мережі рекреаційного, спортивного та оздоровчого дозвілля в США розглянуті в працях Дж. Шиверса, Дж. Піпера, М. Каплана, Дж. Келлі, С. Паркера и др.

Серед українських науковців проблеми фізичної рекреації досліджують О.В. Андреева [8], Н.В. Москаленко [9], Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, Б.С. Пангелов [10], І.В. Петрова [11] та ін.

Мета дослідження – вивчення генези та особливостей інституціоналізації теорії фізичної рекреації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові методи: загальнофілософський (аналізу, синтезу, індукції, дедукції, аналітичний методи); конкретна наукові принципи (об'єктивності, сутнісного аналізу), термінологічний та хронологічний методологічні підходи.

Результати. Інституціоналізація знань про сутність фізичного здоров'я та його значення для повноцінного розвитку людства обумовила виникнення адаптаційно-оздоровчого напрямку знань про фізичну рекреацію (далі – ФР), який використовувався в основному в межах природничо-біологічних наук – медицини, гігієни та ін., але також стосувалися деяких соціальних питань, пов'язаних з адаптацією людини до соціального середовища. Ці знання ще не були системними, але можна стверджувати, що саме на цьому етапі виникають деякі наукові передумови для формування знань про фізичну рекреацію як соціально-біологічне явище. Здійснюються спроби ви-

користувати відповідні методи діагностики фізичного здоров'я, почали розроблятися шляхи його збереження та зміцнення серед представників різних демографічних груп. На цьому етапі стосовно знань про ФР, рухову активність як основний елемент її змісту стало використовуватися слово «фізичний», прообраз однієї зі складових словосполучення «фізична активність» [12].

З виникненням суспільної праці виникла необхідність у відновленні психофізичних сил, витрачених в процесі професійної праці. Це призвело до появи нового напрямку для появи знань про ФР – соціально-економічного. Загальне уявлення про психофізіологічне значення рухової активності у відновленні психофізичних сил сформульовано засновником матеріалістичного напрямку в психології І.М. Сеченовим.

У сучасних концепціях ФР підкреслюється, що процес оздоровлення не обмежується тільки функціональними системами людського організму, а розглядається набагато ширше. Оздоровлення – це процес фізичного, психологічного і соціального саморозвитку людини, при якому вона набуває все більш універсальних способів пристосування до постійно мінливих умов природного і соціального середовища. Такий дослідницький підхід акцентує увагу на іншому слові в понятті «ФР» – рекреація, яка розглядається не тільки як спосіб оптимізації цілісного стану здоров'я, але й як спосіб оптимізації загального стану здоров'я та соціалізації особистості. Визначення взаємозв'язку між компонентами «фізичного» і «рекреації» в на сьогодні є одним з пріоритетних напрямків досліджень [10].

Короткий аналіз історичних передумов генези знань про ФР показує, що виникнення знань має глибоке історичне коріння. Джерела виникнення знань дуже різноманітні, вони виникали в ба-

гатьох сферах людського життя і на різних етапах розвитку суспільства мали різний пріоритет. Виявлені історично сформовані уявлення про ФР послужили основою для подальшого розвитку її теорії [13].

У зарубіжній науці проблеми ФР почали вивчати набагато раніше, глибше та ширше. Більше того, ще у 1885 році внаслідок об'єднання рекреаційних організацій у США організовано Американську асоціацію відновлення здоров'я та фізичного виховання, в 1930 р. в США створена Національна Асоціація здоров'я, фізичного виховання та рекреації, діяльність якої спрямовувалась на відновлення нації за рахунок використання рухової активності у сфері дозвілля. З 1887 року в Нью-Йорку почали відкриватися перші рекреаційні клуби. Один із таких клубів створений на території іллінойського сталеливарного заводу. Створення даного клубу ініційоване інженерами, техніками, робітниками, які прагнули активного відпочинку, розваг, зняття напруження після роботи. Відтак аналогічні осередки засновано на інших підприємствах. Вже відтоді стало зрозуміло, що люди, які надавали перевагу активному відпочинку, мали міцніше здоров'я. Отже, продуктивність їх роботи була значно вищою [11]. У 1931 р. в США видана книга Д.Б. Неша «Виховання характеру в фізичному вихованні», яка відіграла виняткову роль у пропаганді спортивно-рекреаційного напрямку [14].

У Міжнародному інституті рекреації та дозвілля ФР розглядається як складова загальної рекреації. Після Другої Світової війни в зарубіжних країнах увага державних та громадських організацій до стану здоров'я населення значно збільшилась, що можна пояснити негативними соціально-економічними наслідками війни. Були створені великі міжнародні громадські об'єднання з рекреації: Світова ((ВАРА) та Європейська

(ЕЛРА) Асоціації дозвілля та активного відпочинку, Міжнародна рада охорони здоров'я, фізичного виховання та активного відпочинку та ін. Створюються численні асоціації й всередині конкретних зарубіжних країн: Федеральне бюро з рекреації на відкритому повітрі (США), Товариство розвитку фізичної культури (Польща) тощо. Навіть релігійні організації не залишають поза увагою ФР, розглядаючи її як один із важливих засобів релігійного виховання населення за рахунок використання ритуальних танців, еклектичних форм фізичних вправ, медитацій. Активний відпочинок у зарубіжних країнах став «другою релігією» [15]. Н.Є. Пангелова, Б.С. Пангелов у своїй статті констатують, що в «перший період нового часу (1917-1945 рр.) відбувається інтенсифікація розвитку рекреаційної діяльності, що було пов'язано з об'єктивною політичною, економічною і соціальною необхідністю. Однак кардинальних змін у змісті рекреаційної діяльності поки не відбулося. У той же час, негативною тенденцією широкого використання рекреаційних організацій стала мілітаризація їх діяльності» [16].

Існує ціла сфера матеріального виробництва – індустрія рекреації та відпочинку, яка покликана надавати послуги для задоволення різноманітних потреб людей.

На сьогодні відбувається конвергенція між розглядом ФР як складової рекреації або в контексті охорони здоров'я. ВООЗ стверджує: «Фізична рекреаційна активність цінна для всіх людей» [17]. Дослідження показують, що ФР забезпечує багато переваг для здоров'я, таких як зниження ризику багатьох видів захворювань, раку та діабету. Інші переваги ФР включають зниження артеріальної гіпертензії, зниження депресії та контроль ваги [17]. Більше того, багато людей займаються ФР завдяки його внутрішнім перевагам, таким як релаксація та соціальні взаємодії [18].

Фізична рекреаційна діяльність є основним правом людини, згідно з Декларацією прав людини Організації Об'єднаних Націй, «Кожна людина має право на відпочинок і дозвілля» [19].

Протягом більше тридцяти років фізична активність визначалася як «будь-яке тіло руху, вироблене скелетними м'язами, що вимагає витрат енергії» [17]. Давнім визначенням рекреаційної терапії є «лікувальна послуга, призначена для відновлення, виправлення та реабілітації рівня функціонування та незалежності людини в життєвій діяльності, зміцнення здоров'я та гарного самопочуття, а також зменшення або усунення обмежень активності та обмеження участі в життєвих ситуаціях, викликаних хворобою або інвалідизуючим станом» [20]. Всі вони є значущими цінностями. Рекреація визначається як «діяльність, якою люди займаються у вільний час, якою люди насолоджуються і яку люди визнають такою, що має соціально значущі цінності» [21].

Набули поширення масові акції, найбільш поширеними серед яких є акції: «Спорт для всіх» (Європейський спортивний союз), «Життя у спорті» або «Будь у спорті» (Австралійський спортивний союз), «Соціальна фізична освіта» (Республіка Корея) та ін. Проблеми дозвілля та рекреації активно обговорювалися на міжнародних конгресах (Осака, 1964); Poznan, 1978; Chicago, 1980; Finland, 1990), Європейському конгресі асоціації вільного часу та рекреації (17-20 квітня 1980, Познань) [10].

М.В. Дучак зауважив, що поняття «спорт для всіх» неоднозначно трактується фахівцями [22]. Вченим було проведено теоретичне дослідження цієї дефініції, що дозволило визначити, що «... спорт для всіх – це самостійне соціальне явище, яке полягає у регулярному використанні різними віковими групами населення під час дозвілля доступних видів рухової активності шляхом участі у відповідних

спортивних заходах, самостійних занять у формальних організаціях чи неформальних групах для зміцнення здоров'я та покращення якості життя людини» [23, с.10]. Таким чином, аналізуючи оздоровчі програми населення у зарубіжних країнах, ми підтримуємо думку Б. Пангелова щодо можливості синонімізації понять «ФР» і «спорт для всіх» [24].

У середині ХХ ст. починаються активні наукові розробки рекреаційної проблематики, з'являються численні науково-дослідні інститути та організації у різних країнах світу: Національна асоціація рекреації у США, Фонд парків і рекреації в Японії, Міжнародна асоціація з питань розвитку сфери дозвілля, Німецьке товариство з проблем дозвілля, Італійська культурно-дозвіллева організація та Національний інститут громадської рекреації, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великобританії та ін. Головним завданням таких організацій є вивчення дозвіллевої та рекреаційної проблематики [11].

Цей період можна визначити як інституціоналізацію ФР, тому що внаслідок збільшення уваги з боку держав та урядових органів до проблем її функціонування у конституціях більшості країн Західної Європи, які були прийняті після 1970-х років, декларується право громадян на заняття спортивно-рекреаційною діяльністю [23], створюються стратегії та програми як державного, так і муніципального рівня.

У зарубіжних країнах масовим тиражем видаються численні науково-методичні та популярні посібники з активного відпочинку та рекреації, орієнтовані на різні гендерні та соціально-демографічні групи населення. Серед найбільш популярних видань можна назвати такі посібники: *Recreacja Fizyczna* (Poland); *Health Physical Education and Recreation* (Australia); *Physical Education and Dance* (USA); *Physical Education and Recreation* (New Zealand); *Physical Education*

(England); *Canadian Catalogue of Leisure Research* completed; *Journal for Physical Education and Dance* (Renton VA American Association for Recreation and Leisure).

Проведені масові оздоровчо-рекреаційні акції в зарубіжних країнах, безумовно, не могли залишатися поза увагою вчених. Сформувався певні наукові школи, в яких досліджувалося найбільший широке коло проблем дозвілля та рекреації. Проведений аналіз зарубіжних досліджень фізичної рекреації дозволив виділити найбільші зарубіжні наукові школи, основні напрями проведення у них досліджень та найбільш яскравих представників цих шкіл.

Особливу увагу привертають праці зарубіжних вчених – Буллари Дж. (1986) [25], Гоббса Д. (2000), Дюмазедьє Ж. (1989) [26], Едінгтона К. (1993) [27] та ін., в яких розкривається сутність та природа рекреації й дозвілля, принципи формування рекреаційної і дозвіллевої індустрії, взаємозв'язок комерційних і некомерційних дозвіллевих послуг, що надаються населенню.

Можна відзначити, що найбільші дослідження рекреації та дозвілля проводяться на американському континенті, у країнах Південно-Східної Азії – Республіка Корея, Японія, Нова Зеландія. Серед Європейських країн – Франція, Німеччина, Польща, Іспанія, Чехія та ін.

Така широка проблематика досліджень дозвілля та рекреації характерна для зарубіжної практики. Вони в основному вирішуються прикладні завдання, що задаються запитам державних та громадських організацій. У сукупності основні напрями наукових досліджень про ФР в зарубіжних країнах можна відобразити у деяких її теоретичних моделях.

1. Економічна модель. Закордонні економісти, підприємці, менеджери усвідомлюють, що організація оздоровчо-рекреаційної діяльності виробників служить важливим фактором під-

вищення продуктивності праці, обходиться їм значно меншими матеріальними витратами, ніж оплата тимчасової непрацездатності. Оздоровчо-спортивні клуби при промислових підприємствах звільняються від податків або вони мають суто символічний характер і сприяють за рахунок оренди спортивного інвентарю, продажу абонементів наданню спортивних та медичних послуг.

2. Терапевтична модель базується на теорії катарсису. Беручи участь у рекреаційній діяльності, людина знаходить вихід агресивним інстинктам, безпечний вихід стримуваних у повсякденному житті емоцій, надлишкової енергії. Рекреаційна діяльність сприяє розслабленню, звільненню від стресів та напруги. Важливо, що різке подорожчання медичних послуг, перехід їх на комерційну основу змушує людей дбайливо ставитися до свого здоров'я, що підвищує значущість використання рухової активності у сфері дозвілля з метою збереження здоров'я.

3. Соціологічна модель. Зазначена модель представлена на рівні досліджень мікросоціології – обліку характеру соціальної взаємодії в мікрогрупах (внутрішньогрупові взаємовідносини, групова стратифікація, рольова диференціація та ін.). Заслужують на увагу результати досліджень фінського вченого S.E. Iso-Ahola, 1980 [28]. Менеджери фірм, беручи участь у спільних акціях зі своїми працівниками, підвищують свій соціальний статус, авторитет. Групова фізкультурно-рекреаційна діяльність у сфері дозвілля дозволяє виявити лідерів, які надалі можуть бути використані на виробництві як майстри, бригадирів, керівників окремих виробничих циклів.

4. Компенсаторна модель. Дослідження на цьому рівні сприяють звільненню від соціальних конфліктів, самореалізації та самовираження тих соціальних потреб, які залишилися незадо-

воленими у сфері праці та побуту. Пасивне споглядання вболівальника спортивних змагань компенсує неможливість їх безпосередньої участі у змаганнях.

5. Культурологічна модель. Участь у фізичній рекреаційній діяльності підвищує загальну культуру людини: культуру праці, побуту, дозвілля, культуру ставлення до свого здоров'я, рухову культуру.

Відповідно до цієї концепції, ФР набуває важливого соціально-психологічного та культурологічного змісту [10].

Дискусія. Розгляд теорії фізичної рекреації крізь призму її інституціоналізації дозволяє простежити еволюцію наукових уявлень про неї – від фрагментарних знань у межах природничих і медичних дисциплін до формування цілісної міждисциплінарної галузі з власними теоретико-методологічними підходами, категоріальним апаратом і практичними орієнтирами. Однак, незважаючи на накопичення значного масиву досліджень у сфері фізичної рекреації, досі не існує універсального підходу до визначення її сутності, меж та функціонального призначення.

Загальною тенденцією є поступовий перехід від вузько біомедичного трактування рекреації до її соціокультурного, гуманітарного, психосоціального та інтегрального осмислення. Це, з одного боку, розширює горизонти аналізу, а з іншого – ускладнює процес уніфікації термінів і методик. Так, у зарубіжному дискурсі переважає ототожнення понять «фізична активність», «фітнес», «спорт для всіх» та «рекреація», що нерідко призводить до термінологічної плутанини. У вітчизняному контексті, навпаки, зберігається тенденція до спроб чіткого розмежування понять, що вимагає критичного переосмислення з урахуванням сучасних трансформацій дозвіллевої культури.

Особливої уваги заслуговує мультипарадигмальний підхід

до аналізу фізичної рекреації: як інституційного явища, як системи соціально диференційованих практик, як культурної цінності й як елементу здоров'язбережувальної політики. Така багатосаровість концепцій свідчить не про суперечність, а радше про складність й багатовимірність феномену, що функціонує на перетині біологічного, соціального, економічного, культурного та екзистенційного вимірів.

Важливим науковим викликом є гармонізація теоретичних моделей фізичної рекреації з практикою її реалізації. Існуючі моделі (економічна, терапевтична, соціологічна, культурологічна тощо) виконують важливу функцію аналітичного осмислення, однак потребують уточнення та адаптації відповідно до запитів сучасного суспільства. У добу цифровізації та глобалізації на перший план виходять питання рекреаційних практик, їхньої інклюзивності, психоемоційного впливу та зв'язку з цифровим середовищем.

Варто також звернути увагу на те, що фізична рекреація все частіше розглядається як чинник національної безпеки, економічної ефективності та соціальної згуртованості. У цьому контексті зростає потреба у створенні нормативно-правових механізмів, що регламентують її реалізацію, а також у підготовці фахівців, здатних працювати в умовах міждисциплінарної взаємодії.

Таким чином, дискусія щодо інституціоналізації фізичної рекреації свідчить про необхідність подальшого розвитку цієї галузі знань, зокрема – формування єдиної концептуальної моделі, здатної інтегрувати різні підходи, враховуючи як зарубіжний досвід, так і національні особливості розвитку сфери здоров'язбереження та дозвілля.

Висновок. Можна говорити про кілька підходів до визначення сутності фізичної рекреації. До першої групи належить інституційний підхід, який розглядає

фізичну рекреацію як унікальний соціальний інститут розвитку, поширення і засвоєння людиною і людством культури рухової активності.

До другої групи належать визначення фізичної рекреації як соціально диференційованої системи, що характеризується різноманітністю форм рекреаційних занять та їх організацією, а також неоднаковим стимулюючим характером для різних соціальних груп.

Третю групу представляє соціально-гуманітарний підхід до аналізу фізичної рекреації, який за останні роки значно поповнив теоретично-методологічну зарубіжну і вітчизняну цивілізаційну базу гуманітарних наук. Специфіка соціогуманітарного підходу до фізичної рекреації полягає в розгля-

ді явища не зсередини спортивної системи, а як би ззовні, в більш загальному соціокультурному контексті, з акцентом на «співвіднесення» фізичної рекреації з характеристиками того соціального (інституційного, соціогрупового) і культурного (аксіологічного, семантичного, знаково-символічного) простору, в якому існує і розвивається розглядається явище.

Наступна група фіксується на розгляді фізичної рекреації як складової більш широкого соціального явища – дозвілля. Найбільші дослідження рекреації та дозвілля проводяться на американському континенті, у країнах Південно-Східної Азії – Республіка Корея, Японія Нова Зеландія. Серед Європейських країн – Франція, Німеччина, Польща, Іспанія, Чехія та ін.

Теоретичне осмислення фізичної рекреації є необхідною передумовою для її подальшої інтеграції в систему освіти, охорони здоров'я, соціальної політики та національної безпеки. Це зумовлює потребу у поглибленому науковому аналізі, оновленні парадигми рекреаційної діяльності, розробці інноваційних моделей її реалізації в умовах сучасних трансформаційних процесів.

Наразі актуальним фокусом наукових досліджень є розробка настанов щодо сприяння розвитку фізичної рекреації за окремими категоріями населення та цифровізаційний супровід зазначеної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Cardinal BJ. (2016). Toward a greater understanding of the syndemic nature of hypokinetic diseases. *Exercise Science & Fitness*. 14. 54-59.
2. Shivers JS. (1981). *Leisure and recreation concepts: critical analysis*. Boston. 102–107.
3. Kelly J.R. (1982). *Leisure*. N. Jersey. Tnglewood Cliffs. 307.
4. Pieper J.(1964). *Leisure: the basic of culture*. New York. Pantheon Press. 130.
5. Rezeacjaruchowai turustyka; pod redakcją Teresy Wolańskiej. Wazszawa. AWF. 1984. 223.
6. Poser S. *Leisure Time and Technology*. <http://ieg-ego.eu/en/threads/crossroads/technified-environments/stefan-poser-leisure-time-and-technology>
7. Veninger A. (1926). *Brief History of Physical Education*. New-York. Barnes and Comnany. 82–83.
8. Андрєєва О.В. (2014). Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К. ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 280.
9. Москаленко Н. (2013). Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт. Вип. 11. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.18.
10. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Пангелов СБ. (2013). *Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб.* Київ: Академвидав. 160.
11. Петрова ІВ. (2005). *Дозвілля в зару біжних країнах: [підручник]*. К. Кондор. 408.

References

1. Cardinal BJ. (2016). Toward a greater understanding of the syndemic nature of hypokinetic diseases. *Exercise Science & Fitness*. 14. 54-59.
2. Shivers J.S. (1981). *Leisure and recreation concepts: critical analysis*. Boston. 102–107.
3. Kelly J.R. (1982). *Leisure*. N. Jersey. Tnglewood Cliffs. 307.
4. Pieper J. (1964). *Leisure: the basic of culture*. New York. Pantheon Press. 130.
5. Rezeacjaruchowai turustyka; pod redakcją Teresy Wolańskiej. Wazszawa. AWF. 1984. 223.
6. Poser S. *Leisure Time and Technology*. <http://ieg-ego.eu/en/threads/crossroads/technified-environments/stefan-poser-leisure-time-and-technology>
7. Veninger A. (1926). *Brief History of Physical Education*. New-York. Barnes and Comnany. 82–83.
8. Andrieieva O.V. (2014). *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia: [monohrafiia]*. K. TOV «NVP Polihrafservis». 280.
9. Moskalenko N. (2013). *Tendentsii ta zakonomirnosti stanovlennia fizychnoi rekreatsii na riznykh istorychnykh etapakh. Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky: Fizychno vykhovannia i sport. Vyp. 11. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.*
10. Krutsevych TYu, Panhelova NYe, Panhelov SB. (2013). *Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii: navch. posib.* Kyiv: Akademvydav. 160.
11. Petrova IV. (2008). *Dozvillia v zarubizhnykh krainakh: [pidruchnyk]*. K. Kondor. 408.

12. Андреева О, Кашуба В. (2011). Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 31–35.
13. Rice EA. (1936). History of Physical Education. New York. Barnes and Company. 437.
14. Nash JB. (1930). Charakter Education in Physical Education. New York. Barnes & Co. 100-105.
15. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту; авт. кол. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ні.]; за наук.ред.Євгена Приступи. Л. ЛДУФК. 2010. 447.
16. Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Розвиток рекреаційного руху за кордоном в перший період нового часу (1917-1945). <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/aa0395d3-3f40-4b4c-b389-0a5b28c2fe9e/content>
17. Physical Activity. (2015). World Health Organization's website: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
18. Bullock, C.C., & Mahon, M. J. (Eds.) (2001). Introduction to recreation services for people with disabilities: A person-centered approach. (2nd edition). Champaign: Sagamore Publishing.
19. The Universal Declaration of Human Rights. (2015). <http://www.un.org/en/documents/udhr/>
20. Welcome to the ATRA. (2015). American Therapeutic Recreation's website: <https://www.atra-online.com/welcome/the-organization>
21. Hurd, A., & Andersen, D. (2011). Definition of leisure, play, and recreation. In The park and recreation professional's handbook. Champaign: Human Kinetics. <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/definitions-of-leisure-play-and-recreation>
22. Дутчак МВ. (2009). Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. Олімпійська література. 279.
23. Дутчак МВ. (2007). Спорт для всіх у світовому контексті: напрями та технології діяльності міжнародних організацій. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. №1. 8-16.
24. Пангелов Б. (2016). Передумови виникнення і чинники розвитку індустрії дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах у другій половині ХХ століття. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 158-163. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_32
25. Bullaro J., Christober R. Edsin ton (1986). Commercial leisure services managing for profit, service and personal satisfaction. New York: Macmillan Publishing Company. 373.
26. Dumazedier J. (1988). Revolution culturelle du temps libre 1968-1988. Paris: Méridiens Klincksieck.
27. Edginton C.R., Luneskas L.J. (1993). Creating magic and Camp Adventure Parks and Recreation. №10. 27-47.
12. Andrieieva O, Kashuba V. (2011). Priorytetni napriamy naukovykh doslidzhen sfery fizychnoi rekreatsii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3. 31–35.
13. Rice EA. (1936). History of Physical Education. New York. Barnes and Company. 437.
14. Nash JB. (1930). Charakter Education in Physical Education. New York. Barnes & Co. 100-105.
15. Fizychna rekreatsiia: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh. i sportu; avt. kol. Prystupa Ye.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M. [ta ni.]; za nauk.red.Ievhena Prystupy. L. LDUFK. 2010. 447.
16. Panhelova N.Ie., Panhelov S.B. Rozvytok rekreatsiinoho rukhu za kordonom v pershyi period novoho chasu (1917-1945). <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/aa0395d3-3f40-4b4c-b389-0a5b28c2fe9e/content>
17. Physical Activity. (2015). World Health Organization's website: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
18. Bullock, C.C., & Mahon, M.J. (Eds.) (2001). Introduction to recreation services for people with disabilities: A person-centered approach. (2nd edition). Champaign: Sagamore Publishing.
19. The Universal Declaration of Human Rights. (2015). <http://www.un.org/en/documents/udhr/>
20. Welcome to the ATRA. (2015). American Therapeutic Recreation's website: <https://www.atra-online.com/welcome/the-organization>
21. Hurd, A., & Andersen, D. (2011). Definition of leisure, play, and recreation. In The park and recreation professional's handbook. Champaign: Human Kinetics. <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/definitions-of-leisure-play-and-recreation>
22. Dutchak MV. (2009). Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia i praktyka. K. Olimpiiska literatura. 279.
23. Dutchak MV. (2007). Sport dlia vsikh u svitovomu konteksti: napria my ta tekhnolohii diialnosti mizhnarodnykh orhanizatsii. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. №1. 8-16.
24. Panhelov B. (2016). Peredumovy vynyknennia i chynnyky rozvytku industrii dozvillia i rekreatsii v zarubizhnykh krainakh u druhii polovyni KhKh stolittia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. 158-163. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_32
25. Bullaro J., Christober R. Edsin ton (1986). Commercial leisure services managing for profit, service and personal satisfaction. New York: Macmillan Publishing Company. 373.
26. Dumazedier J. (1988). Revolution culturelle du temps libre 1968-1988. Paris: Méridiens Klincksieck.
27. Edginton C.R., Luneskas L.J. (1993). Creating magic and Camp Adventure Parks and Recreation. №10. 27-47.

28. Iso-Ahola SE. (1980). The social psychology of leisure and recreation. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19801866935>

28. Iso-Ahola SE. (1980). The social psychology of leisure and recreation. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19801866935>

Отримано/Received: 22.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 13.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Сергеев С. Особливості інституціоналізації теорії фізичної рекреації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):108-116. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-108>

Sergeev S. Features of institutionalization of the theory of physical recreation. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):108-116. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-108>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-117>

УДК 796.071.4:377.44.001.76

INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVING THE SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Moskalenko N.^{1ABD}, Savchenko V.^{2ABDE}, Sydorhuk T.^{1BDE}, Afanasiev D.^{1BCE}, Stepanova I.^{1BCE}

¹*Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Ukraine*

²*Communal institution of higher education «Dnipro Academy of Continuing Education» of Dnipropetrovsk regional council, Dnipro, Ukraine*

Москаленко Наталія Василівна

Moskalenko Nataliya

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Савченко Вікторія Анатоліївна

Savchenko Victoria

Communal institution of higher education «Dnipro Academy of Continuing Education» of Dnipropetrovsk regional council, Dnipro, Volodymyr Antonovych St., 70, 49006, Ukraine

Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради, м. Дніпро, вул. Володимира Антоновича, 70, 49006, Україна

e-mail: savchenkov06@dano.dp.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2551-7164>

Сидорчук Тетяна Валеріївна

Sydorchuk Tetiana

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

e-mail: sydorchuk1704@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Афанасьєв Дмитро Сергійович

Afanasiev Dmytro

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

e-mail: afanasyev94ds@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8779-205X>



Степанова Ірина Валеріївна

Stepanova Iryna

Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

e-mail: siv260180@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Annotation

Introduction. Modern conditions for organizing advanced training of teachers indicate the need to master innovative teaching technologies, which involve the targeted implementation of innovative methods, technologies and strategies, the dissemination and use of educational innovations that modernize the educational process and make it more responsive to today's challenges. In the context of the reform of the education system in our country, the study and analysis of the development of education abroad is becoming increasingly relevant. Familiarization and study of foreign experience in the application of innovations in the system of advanced training of physical education teachers are components of competitiveness in the global space. **The purpose of the study** is to determine ways to improve postgraduate education of physical education teachers based on the study and analysis of foreign experience. **Research material and methods** – analysis and improvement of scientific and methodological literature, questionnaires, methods of mathematical statistics. 42 physical education teachers of the Dnipropetrovsk region participated in the questionnaire. **Research results.** Analysis of the experience of organizing postgraduate education in foreign countries shows that the most effective approaches are: 1) modular and flexible learning, 2) integration of digital technologies, 3) practice-oriented, 4) international exchanges and partnerships, 5) focus on health-preserving competence. To determine the most effective approaches in organizing the educational process of improving the qualifications of physical education teachers, we conducted a survey. It should be noted that the largest number of teachers (38,2%) preferred a practice-oriented approach, 33,3% of physical education teachers chose a focus on health-preserving competences, 14,2% noted the importance of modular and flexible learning, and only 9,5% preferred the integration of digital technologies. 4,7% of teachers noted international exchanges and partnerships as the leading approach. **Conclusions.** Studying foreign experience in applying innovations in the system of advanced training of physical education teachers is of great importance for the implementation of innovative methods, technologies and strategies that modernize the educational process in secondary education institutions and are components of the competitiveness of teachers in the global space.

Keywords: innovative approaches, advanced training, physical education teacher, foreign countries, modern educational technologies.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація

Вступ. Сучасні умови організації підвищення кваліфікації вчителів свідчать про необхідність оволодіння інноваційними технологіями навчання, які передбачають цілеспрямоване впровадження новаторських методів, технологій та стратегій, поширення та використання освітніх інновацій, які модернізують навчальний процес і роблять його більш відповідним викликам сьогодення. В умовах реформи системи освіти в нашій країні все більшої актуальності набуває вивчення і аналіз розвитку освіти за кордоном. Ознайомлення та вивчення зарубіжного досвіду застосування інновацій в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури є складовими конкурентоздатності у світовому просторі. **Мета дослідження** – визначити шляхи вдосконалення післядипломної освіти вчителів фізичної культури на основі вивчення та аналізу зарубіжного досвіду. **Матеріали і методи дослідження** – аналіз та удосконалення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В анкетуванні взяли участь 42 вчителі фізичної культури Дніпропетровської області. **Результати дослідження.** Аналіз досвіду організації післядипломної освіти в зарубіжних країнах свідчить, що найбільш ефективними підходами є: 1) модульне та гнучке навчання, 2) інтеграція цифрових технологій, 3) практико-орієнтований підхід, 4) міжнародні обміни та партнерства, 5)

фокус на здоров'язбережувальній компетентності. Для визначення найбільш ефективних підходів в організації освітнього процесу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури нами було проведено анкетування. Слід відзначити, що найбільша кількість вчителів (38,2%) віддали перевагу практико-орієнтованому підходу, фокус на здоров'язбережувальні компетентності обрали 33,3% вчителів фізичної культури, важливість модульного та гнучкого навчання зазначили 14,2% і тільки 9,5% віддали перевагу інтеграції цифрових технологій. Міжнародні обміни та партнерство відзначили провідним підходом 4,7% вчителів. **Висновки.** Вивчення зарубіжного досвіду застосування інновацій у системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури має велике значення для впровадження новаторських методів, технологій та стратегій, які модернізують навчальний процес у закладах загальної середньої освіти, і є складовими конкурентоздатності вчителів у світовому просторі.

Ключові слова: інноваційні підходи, підвищення кваліфікації, вчитель фізичної культури, зарубіжні країни, сучасні освітні технології.

Introduction. Improving the qualifications of physical education teachers is determined by social requirements for an educator who can effectively apply innovative forms, means and methods of teaching in practice, which has a positive impact on the effectiveness of the educational process.

It should be noted that the role of modern technologies in solving pedagogical problems is crucial. Their application depends on the level of competence of the teacher's personality. As N. Belikova notes, «teacher training is aimed at developing seven competencies, namely: professional-pedagogical, socio-civic, general cultural, psychological-facilitative, language-communicative, entrepreneurial and information-digital». This indicates the need to introduce a wide range of knowledge from various fields into the training system, which is aimed at their formation. The problem of improving the system of postgraduate training for teachers has been the subject of a significant number of studies. [1, 2, 3, 4]

Modern conditions for organizing advanced training of teachers indicate the need to master innovative teaching technologies. They involve the targeted implementation of innovative methods, technologies and strategies, the dissemination and use of educational innovations that modernize the educational process and make it more responsive to today's challenges. [2, 3, 5, 6]

Readiness for innovative activity is an internal need of a teacher, an

important component of the realization of his creative potential. [7]

In the context of the reform of the education system in our country, the study and analysis of the development of education abroad is becoming increasingly relevant. Familiarization and study of foreign experience in the application of innovations in the system of advanced training of physical education teachers are components of competitiveness in the global space. [8, 9, 10]

Modern requirements for teacher preparation in accordance with the Concept of the «New Ukrainian School» require scientific substantiation of the form and content of the educational process, which are aimed at forming the personality of the teacher-innovator, his readiness for innovative activity, taking into account foreign experience. [11]

The **hypothesis of the research** is based on the assumption that the study and analysis of foreign experience in organizing the educational process in the system of advanced training of physical education teachers will contribute to identifying ways to improve retraining of personnel for the formation of skills and abilities in the use of innovative technologies in the educational process of physical education.

The **purpose of the study** is to identify ways to improve postgraduate education of physical education teachers based on the study and analysis of foreign experience.

Material and methods – analysis and generalization of scientific and methodological literature, ques-

tionnaires, methods of mathematical statistics.

42 physical education teachers of Dnipropetrovsk region participated in the questionnaire.

Results. Modern educational reality requires physical education teachers not only professional knowledge and skills, but also the ability to quickly respond to the challenges of the time, integrate the latest pedagogical technologies and be a guide to a healthy lifestyle among the younger generation. That is why the issue of improving the skills of teachers is gaining special importance. [12]

Analysis of the experience of organizing postgraduate education in foreign countries shows that the most effective approaches are: 1) modular and flexible learning, 2) integration of digital technologies, 3) practice-oriented approach, 4) international exchanges and partnerships, 5) focus on health-saving competence.

The first approach is modular and flexible learning.

In EU countries, a system of short-term modules is actively used. This allows teachers to choose topics according to their own professional needs: inclusion in physical education, digital tools in the training process, methods of reducing educational stress, etc.

One of the leading trends in modern advanced training of physical education teachers is the transition to a modular system, which is based on the principles of individualization and flexibility.

The professional development of a teacher is divided into small modules – separate thematic blocks of training (from 4 to 20 hours). The teacher independently selects modules according to his own professional needs, educational objectives of the educational institution or current needs of students.

Modules can be combined in various combinations. It creates an individual educational trajectory for each teacher.

Examples of modules for physical education teachers may include the following:

- innovative methods of organizing a physical education lesson;
- introduction of inclusive practices in physical education;
- use of digital tools (fitness trackers, online applications, VR technologies);
- methods of preventing professional burnout of teachers;
- techniques for developing students' leadership and communication skills through sports.

The advantages of modular learning are:

- flexibility – the teacher chooses the pace and format of learning: face-to-face, distance or blended.
- practical orientation – the content of the modules is oriented towards solving specific pedagogical tasks.
- motivation for development – the opportunity to create a personal professional development program increases the interest of teachers.
- accumulation of results – credits or certificates are awarded for each module, which subsequently form a complete package of professional development.

The experience of foreign countries shows that in Finland and Estonia, physical education teachers choose a set of microlearning courses that meet their needs from the national educational platform. [13] In Germany, they practice combined modular learning, where part of the material is studied online and com-

pleted through a practical workshop. [14, 15] In Canada, they actively use flexible certification programs that allow teachers to update their qualifications every year in a convenient format. [16, 17]

The second approach is digital technologies integration.

Foreign platforms offer online courses, webinars, virtual sports laboratories. This creates conditions for international cooperation, exchange of experience and accessibility of training regardless of geography.

In the modern system of advanced training of physical education teachers, digital tools are actively introduced that make the learning process more accessible, interactive and practically oriented. The Dnipro Academy of Continuing Education cooperates with the Scientific and Educational Institution «Prydniprovs'k State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technology, using this approach.

Online platforms, mobile applications and virtual resources are used in advanced training courses for physical education teachers. In addition, combining face-to-face classes with distance formats (blended learning), digital technologies not only in the training of teachers, but also in their practical work with students are used.

Digital tools include the following:

- fitness trackers and mobile applications (Strava, MyFitnessPal, Google Fit) for analyzing physical activity and monitoring progress.
- video platforms and virtual libraries with methodological materials, recordings of master classes and lessons.
- virtual and augmented reality (VR/AR) – for modeling sports situations, developing coordination and movement techniques.
- online courses and webinars – for international exchange of experience, improving skills without restrictions in space and time.

- digital diaries and monitoring platforms – tracking academic achievements and student participation in sports events.

The advantages of integrating digital technologies include:

- accessibility – the ability to learn at any time and from any place;
- interactivity – active involvement of teachers through online simulations, tests, interactive exercises;
- personalization of learning – selection of topics that meet the needs of a particular teacher;
- international cooperation – exchange of practices and joint projects between educators from different countries;
- increasing student motivation – the use of gadgets and digital solutions makes physical education lessons more attractive to young people.

In the USA, Distance Learning for PE Teachers – online platforms with practical exercises, testing and virtual coaches, is being actively implemented. [18, 19] In Singapore, physical education teachers are trained in the use of VR technologies to develop safe movement skills and sports technique. [20]

In the UK, online communities of educators have become popular. Teachers share lesson plans, digital tools, and experiences integrating gadgets into teaching. [9]

The third approach is practice-oriented.

Along with theoretical knowledge, an important role is played by training work, participation in master classes from professional coaches, and development of own projects. This model is common in Canada and Scandinavian countries. [17, 21] It should be noted that this approach is actively implemented in the educational process of improving the qualifications of physical education teachers in the Dnipropetrovsk region. This contributes to the formation of competencies that can be immediately applied in practice.

One of the key trends in improving the qualifications of physical education teachers is the shift in emphasis from theoretical knowledge to practical skills and real pedagogical situations.

Study is organized as trainings, workshops, master classes, where teachers not only listen, but also practice exercises, methods and pedagogical scenarios. The main attention is paid to the application of new knowledge in specific school conditions. Teachers create their own mini-projects, which are then tested in work with students.

The forms of implementation of this approach are:

- master classes from coaches and university teachers – demonstration of modern methods of teaching motor exercises, sports games, means of health-improving physical culture;
- educational trainings – practicing classroom management technologies, organizing inclusive classes, using game methods;
- project activities – creating educational cases (for example, «Health Week», «School Spartakiad», «Fitness Program for Teenagers»);
- peer-to-peer learning – exchange of experience between colleagues: open lessons, joint classes, mutual analysis.

The advantages of a practice-oriented approach include:

- direct application – new knowledge is immediately transformed into ready-made methods for lessons;
- development of professional skills – the teacher improves not only sports technique, but also pedagogical, communicative and organizational competencies;
- motivation through results – teachers see the practical effect of their own actions, which stimulates further development;
- team interaction – during trainings, an environment of cooperation is formed where teachers receive support and inspiration.

Thus, in Canada, advanced training of physical education teachers is carried out in the format of «Learning by Doing» – teachers immediately practice new exercises on themselves. [17] In Scandinavian countries (Sweden, Norway), practical workshops on ecological activities are widespread: skiing, Nordic walking, outdoor activities. [21] In the UK, Lesson Study is actively practiced – teachers jointly develop a lesson, conduct it, analyze and improve the methodology. [9]

The fourth approach is international exchanges and partnerships.

Academic mobility programs, internships in foreign schools and universities allow physical education teachers to adopt best practices in organizing lessons, developing student sports clubs, and forming motivation for physical activity.

In modern education, an important factor in improving the qualifications of physical education teachers is cooperation at the international level. This makes it possible to adopt best practices and implement innovative approaches in their own activities.

This approach is implemented through the organization of academic mobility for teachers, namely: internships, participation in international trainings, seminars and sports projects; cooperation between universities, schools, sports associations of different countries; participation in international educational programs aimed at developing health-preserving competence of students and teachers.

Forms of international cooperation include:

- exchange programs – short and long-term internships in schools or universities in other countries.
- joint projects – organization of international school sports competitions, healthy lifestyle festivals, intercultural marathons.
- network professional communities – online groups and platforms for exchanging educational materials, video lessons, methodological developments.

- bilateral partnership – cooperation between Ukrainian and foreign educational institutions in the field of physical education and sports.

What can be the advantages of international exchanges and partnerships?

- access to innovative methods – teachers receive new approaches to organizing lessons and extracurricular work.
- cultural exchange – acquaintance with the traditions of physical education and sports practices of other countries.
- professional growth – increasing the level of pedagogical skills through participation in international trainings and conferences.
- expanding opportunities for students – children's participation in international sports events, online tournaments, joint health programs.

Ukrainian teachers who involved in various international programs can undergo internships in educational institutions of different countries.

Finland and Norway actively implement teacher exchanges to discuss issues of inclusion and the development of outdoor education. [21]

The USA has an International Sport Exchange program, where teachers and coaches exchange experience in conducting sports events and training. [18]

The fifth approach is a focus on health-preserving competence.

Modern foreign practice emphasizes the importance of combining physical activity with the formation of a culture of health, psychological stability and social adaptation of children. This is especially relevant for Ukrainian schools in today's conditions.

In modern educational systems around the world, the advanced training of physical education teachers is increasingly focused on the formation of health-preserving competence – the teacher's ability not only to teach physical activity, but

also to form a holistic culture of a healthy lifestyle in children.

The essence of the approach is that the physical education teacher becomes a mentor in the field of health, psychological well-being and social adaptation of students. Teacher training includes not only the methodology of teaching exercises, but also issues of psychological support, nutrition, hygiene, and prevention of bad habits. The emphasis is on the harmonious development of the personality, and not only on sports achievements.

The key components of a teacher's health-preserving competence are:

- physical component – methods for developing motor qualities, forming motor skills and abilities;
- psychological component – the ability to reduce students' stress levels, maintain a positive microclimate in the classroom;
- social component – forming in students the values of cooperation, mutual respect, responsibility for their own health;
- digital component – using technologies to monitor physical activity and teach healthy habits.

The advantages of focusing on health-preserving competence are:

- prevention of diseases and bad habits among students;
- formation of vital skills – managing the daily routine, balanced nutrition, active rest;
- strengthening psychological resilience – especially relevant in stressful situations, crises and military challenges;
- creation of a healthy educational environment – the school becomes a space where children learn to live actively and responsibly.

It should be noted that in Japan, the school physical education program includes mandatory modules on the formation of healthy eating habits and self-regulation. [22] In the Netherlands, teachers take courses on the integration of physical exercise and psychological practices

(mindfulness, relaxation) into the school day. [9] In Canada, the Comprehensive School Health program works. There teachers are taught to develop health-preserving competencies in partnership with parents and the community. [17]

Therefore, foreign experience convinces us that the professional development of physical education teachers should take place as a continuous process, with an emphasis on innovation, digitalization and international cooperation.

The implementation of these approaches in Ukrainian practice will contribute to the creation of a modern system of professional development of teachers capable of raising healthy, active and competitive youth.

To determine the most effective approaches in organizing the educational process of professional development of physical education teachers, we conducted a survey in which 42 teachers participated.

It should be noted that the largest number of teachers (38.2%) preferred a practice-oriented approach. They noted that the combination of theoretical and practical training has a greater impact on the professional growth of the teacher. Practical classes, master classes, trainings allow developing practical skills in mastering modern technologies and teaching methods, develop communication skills, teamwork, pedagogical coaching and psychological interaction.

The focus on health-preserving competencies was chosen by 33.3% of physical education teachers. They noted that a modern school should provide conditions for improving the physical, mental and social health of children. In the process of advanced training, this approach forms a holistic vision of the teacher's role in maintaining health, the ability to implement integrated health-preserving technologies in the educational process.

The importance of modular and flexible learning was noted by 14.2% of teachers, who believe that this

approach provides individualization and flexibility of learning. The teacher can choose topics that correspond to his professional interests, level of training and current needs of the school to form his own trajectory of professional development.

It should be noted that only 9.5% of physical education teachers preferred the integration of digital technologies. Although this approach has wide opportunities for planning and organizing classes using online platforms, which is a necessary condition for conducting classes in a distance learning education.

Digital technologies in physical education are used to create interactive tasks, video constructions, QR quests, assessing physical fitness, creating visual reports on student success.

Only 4.7% of teachers noted international exchanges and partnerships as the leading approach. This is due to the fact that a small number of teachers are involved in international projects.

Thus, determining priority approaches, taking into account foreign experience, to improve the educational process of advanced training of physical education teachers will contribute to the formation of high professional skills.

Discussion. The problem of improving the professional development of physical education teachers attracts the attention of scientists, because the new requirements for teachers according to the Concept of a New Ukrainian School require restructuring of education based on the introduction of modern innovative technologies that affect the level of professional skills of the teacher.

The need to solve this problem is also dictated by changes in educational concepts in foreign countries. This requires the study and analysis of foreign experience in postgraduate education of physical education teachers, modern changes in the content of forms and methods of the professional development system.

Significant scientific and theoretical achievements in the system

of postgraduate education are revealed in the works of V. Savchenko [3], N. Belikova [1], V. Martynenko [12], E. Sofyants [4].

The identified modern approaches and requirements for the professional activities of teachers in foreign countries were presented in a significant number of scientific works. [9, 10, 13, 15]

We analyzed the use of innovative technologies in the educational process of postgraduate education of physical education teachers and identified the following approaches to its improvement. These are modular and flexible learning; digital technologies integration; practice-oriented approach; international exchanges and partnerships, focus on health-preserving competence.

A survey of physical education teachers showed that 38.3% preferred a practice-oriented approach; 33.3% – focus on health-preserving competence, 14.2% – chose modular and flexible learning; 9.5% –

integration of digital technologies; 4.7% – international exchange and partnership.

The data we obtained coincide with the results of the study by O. Ovcharuk and I. Ivaniuk who noted that webinars, online courses, and master classes are considered effective forms of professional development. [6]

The conducted study expands the understanding of the forms, content, and methods of educational activities in the system of postgraduate education of physical education teachers.

Conclusions.

1. Studying foreign experience in applying innovations in the system of advanced training of physical education teachers has a great importance for the implementation of innovative methods, technologies and strategies that modernize the educational process in secondary education institutions and are components of the competitiveness of teachers in the world.

2. Determining the most effective approaches to organizing the educational process based on foreign experience showed that 38.3% chose a practice-oriented approach, 33.3% – a focus on health-saving competencies; 14.2% – modular and flexible learning; 9.5% – integration of digital technologies; 4.7% – international exchanges and partnerships.

Conflicts of interest statement. The co-author of the article, Moskalenko N. holds the position of Deputy Editor of the journal “Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia” (Prydniprovia Journal of Sports Science). To avoid a potential conflict of interest, the review process of this article and the final decision regarding its publication were fully assigned to another member of the editorial board who is not a co-author. Strict adherence to all standard procedures of independent and double-blind peer review was maintained throughout, ensuring the objectivity of the manuscript assessment.

Література

1. Белікова НО. Особливості підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в умовах карантинних заходів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2020;3(123):16-20. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).02) <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/94>
2. Захар ОГ. Інформаційно-освітнє середовище підвищення кваліфікації як засіб забезпечення якісної післядипломної педагогічної освіти вчителів інформатики. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2017;3:220-9.
3. Савченко ВА. Педагогічні умови застосування інноваційних технологій з фізичного виховання у післядипломній підготовці вчителів початкових класів: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 теорія і методика професійної освіти. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2012. 19 с.
4. Соф'янт Е, Чернігова Л. Формування готовності кадрів до інноваційної діяльності в системі післядипломної педагогічної освіти. Післядипломна освіта в Україні. 2003;3:14-7.

References

1. Bielikova NO. Osoblyvosti pidvyshchennia kvalifikatsii vchyteliv fizychnoi kultury v umovakh karantynnykh zakhodiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. 2020;3(123):16-20. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).02) <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/94> (in Ukrainian)
2. Zakhar OH. Informatsiino-osvitnie seredovyshe pidvyshchennia kvalifikatsii yak zasib zabezpechennia yakisnoi pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity vchyteliv informatyky. Vidkryte osvitnie e-seredovyshe suchasnoho universytetu. 2017;3:220-9. (in Ukrainian)
3. Savchenko VA. Pedahohichni umovy zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii z fizychnoho vykhovannia u pislidyplomnii pidhotovtsi vchyteliv pochatkovykh klasiv: avtoreferat dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Pereiaslav-Khmelnitskyi: DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody», 2012. 19 s. (in Ukrainian)
4. Sofiants E, Chernihova L. Formuvannia hotovnosti kadriv do innovatsiinoi diialnosti v systemi pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity. Pislidyplomna osvita v Ukraini. 2003;3:14-7. (in Ukrainian)

5. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 3-тє вид., випр. К.: Академвидав, 2015. 304 с.
6. Овчарук ОВ., Іванюк ІВ. Результати онлайн-опитування «Потреби вчителів у підвищенні фахового рівня з питань використання цифрових засобів та ІКТ в умовах карантину»: аналітичні матеріали. Київ: ІТЗН НАПН України. 2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719908/>
7. Сидорчук Т, Анастасєва З, Раковська І, Мохова І. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2000;1:407-13. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-42.pdf>
8. Зарубіжний досвід професійної підготовки педагогів: аналітичні матеріали [Авшенюк НМ., Дяченко ЛМ., Котун КВ., Марусинець ММ., Огієнко ОІ., Сулима ОВ., Постригач НО.]. Київ: ДКС «Центр». 2017. 83 с.
9. Кузнецова ОЮ., Штефан ЛА., Сімонок ВП. Підвищення кваліфікації вчителів: зарубіжний вимір. Теорія та методика навчання та виховання. 2021;50:98-113. DOI: 10.34142/23128046.2021.50.09 URL: https://www.researchgate.net/publication/352759317_PIDVISENNA_KVALIFIKACII_VCITELIV_ZARUBIZNIJ_VIMIR
10. Ковальчук В. Професійний розвиток учителів: зарубіжний досвід. URL: <http://education-ua.org/ua/porivnyalna-pedagogika/485-profesijnij-rozvitok-uchiteliv-zarubizhnij-dosvid>
11. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. К.: Міністерство освіти і науки України, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
12. Мартиненко В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту. Наукові праці. Серія Педагогіка. 2009;99(112):111-5.
13. Прохорова С. Сучасна педагогічна освіта в Фінляндії: структура та зміст URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Prokhorova.pdf>
14. Hardman K, Naul R. Sport and Physical Education in Germany (International Society for Comparative Physical Education & Sport). 2002. 246 p.
15. Прибора Т. Особливості підвищення кваліфікації вчителів в Німеччині. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2015;135:176-9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2015_135_46.
16. Buck N. Canadian schools must put more emphasis on physical education and get kids moving. The Globe and Mail. September 19, 2017. URL: <https://beta.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/canadian-schools-must-put-more-emphasis->
5. Dychkivska I. Innovatsiini pedahohichni tekhnologii: pidruchnyk. 3-tie vyd., vypr. K.: Akademvydav, 2015. 304 s. (in Ukrainian)
6. Ovcharuk OV., Ivaniuk IV. Rezultaty onlain-opytuvannia «Potreby vchyteliv u pidvyshchenni fakhovoho rivnia z pytan vykorystannia tsyfrovyykh zasobiv ta IKT v umovakh karantynu»: analitychni materialy. Kyiv: IITZN NAPN Ukrainy. 2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719908/> (in Ukrainian)
7. Sydorhchuk T, Anastasieva Z, Rakovska I, Mokhova I. Hotovnist vchyteliv fizychnoi kultury do innovatsiinoi diialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2000;1:407-13. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-42.pdf> (in Ukrainian)
8. Zarubizhnyi dosvid profesiinoi pidhotovky pedahohiv: analitychni materialy [Avsheniuk NM., Diachenko LM., Kotun KV., Marusynets MM., Ohiienko OI., Sulyma OV., Postryhach NO.]. Kyiv: DKS «Tsentr». 2017. 83 s. (in Ukrainian)
9. Kuznetsova OYu., Shtefan LA., Simonok VP. Pidvyshchennia kvalifikatsii vchyteliv: zarubizhnyi vymir. Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia. 2021;50:98-113. DOI: 10.34142/23128046.2021.50.09 URL: https://www.researchgate.net/publication/352759317_PIDVISENNA_KVALIFIKACII_VCITELIV_ZARUBIZNIJ_VIMIR (in Ukrainian)
10. Kovalchuk V. Profesiyni rozvytok uchyteliv: zarubizhnyi dosvid. URL: <http://education-ua.org/ua/porivnyalna-pedagogika/485-profesijnij-rozvitok-uchiteliv-zarubizhnij-dosvid> (in Ukrainian)
11. Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly. K.: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (in Ukrainian)
12. Martynenko V. Bezperervna pidhotovka fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Naukovi pratsi. Seriiia Pedahohika. 2009;99(112):111-5. (in Ukrainian)
13. Prokhorova S. Suchasna pedahohichna osvita v Fynliandii: struktura ta zmist URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Prokhorova.pdf> (in Ukrainian)
14. Hardman K, Naul R. Sport and Physical Education in Germany (International Society for Comparative Physical Education & Sport). 2002. 246 p.
15. Prybora T. Osoblyvosti pidvyshchennia kvalifikatsii vchyteliv v Nimechchyni. Naukovi zapysky [Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Seriiia: Pedahohichni nauky. 2015;135:176-9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2015_135_46. (in Ukrainian)
16. Buck N. Canadian schools must put more emphasis on physical education and get kids moving. The Globe and Mail. September 19, 2017. URL: [https://beta.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/](https://beta.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/canadian-schools-must-put-more-emphasis/)

- on-physical-education-and-get-kids-moving/article36309280/?ref=http://www.theglobeandmail.com&
17. Колесніков РО. Характеристики сучасного вчителя в Канаді: професійні та особистісні. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць Класичного приватного університету / [редкол.: АВ. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023;89:38-72. ISSN 1992-5786. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2023/89/13.pdf>
 18. Москаленко НВ., Яковенко АВ. Національні стандарти фізичного виховання школярів США. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;3 (111):97-101.
 19. Войтовська О. Розвиток системи підвищення кваліфікації вчителів у США. Наукові записки. Серія: педагогіка. 2018;1:103-11. URL: <https://journals.tnpu.ternopil.ua/index.php/pedagogy/article/view/816>
 20. Сотська Г, Броніцька М. Неперервна педагогічна освіта Сінгапуру у контексті компетентнісного підходу. Вісник кафедри Юнеско «Неперервна професійна освіта XXI століття». 2022;6:30-41. URL: [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(6\).2022.30-41](https://doi.org/10.35387/ucj.2(6).2022.30-41)
 21. Бідюк Н, Ратушняк Н. Шведський досвід професійної підготовки вчителів у контексті освітніх реформ в Україні. Порівняльна професійна педагогіка. 2022;12(2):45-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppp_2022_12%282%29__7
 22. Москаленко НВ., Яковенко АВ. Реформи фізического виховання в школах стран Азії (на прикладі Китаю, Республіки Корея, Японії). Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали ХХІІ Міжнародного наукового конгресу (25-28.10.2018, г. Тбілісі, Грузія). Тбілісі: 2018. С. 444-8.
 17. Koliesnikov RO. Kharakterystyky suchasnoho vchytelia v Kanadi: profesiini ta osobystisni. Pedagogika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: zb. nauk. prats Klyasychnoho pryvatnoho universytetu / [redkol.: AV. Sushchenko (holov. red.) ta in.]. Odesa: Vydavnychy dim «Helvetyka», 2023;89:38-72. ISSN 1992-5786. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2023/89/13.pdf> (in Ukrainian)
 18. Moskalenko NV., Yakovenko AV. Natsionalni standarty fizychnoho vykhovannia shkoliariv SSHA. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2019;3 (111):97-101. (in Ukrainian)
 19. Voitovska O. Rozvytok systemy pidvyshchennia kvalifikatsii vchyteliv u SSHA. Naukovi zapysky. Seriiia: pedahohika. 2018;1:103-11. URL: <https://journals.tnpu.ternopil.ua/index.php/pedagogy/article/view/816> (in Ukrainian)
 20. Sotska H, Bronitska M. Neperervna pedahohichna osvita Sinhapura u konteksti kompetentnisnoho pidkhodu. Visnyk kafedry Yunesko «Neperervna profesiina osvita KhKhI stolittia». 2022;6:30-41. URL: [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(6\).2022.30-41](https://doi.org/10.35387/ucj.2(6).2022.30-41) (in Ukrainian)
 21. Bidiuk N, Ratushniak N. Shvedskyi dosvid profesiinoini pidhotovky vchyteliv u konteksti osvitnikh reform v Ukraini. Porivnialna profesiina pedahohika. 2022;12(2):45-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppp_2022_12%282%29__7 (in Ukrainian)
 22. Moskalenko NV., Yakovenko AV. Reformy fizycheskogo vospitaniya v shkolah stran Azii (na primere Kitaya, Respubliki Koreya, Yaponii). Olimpijskij sport i sport dlya vseh: materialy HHII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa (25-28.10.2018, g. Tbilisi, Gruzija). Tbilisi: 2018. S. 444-8. (in Russian)

Отримано/Received: 01.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 25.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Москаленко Н, Савченко В, Сидорчук Т, Афанасьєв Д, Степанова І. Інноваційні підходи до підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):117-125. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-117>

Moskalenko N, Savchenko V, Sydorчук T, Afanasiev D. Stepanova I. Innovative approaches to improving the skills of physical education teachers. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):117-125. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-117>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-126>

УДК 796.323.2.071.2:159.91-053.6-055.1/3

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Бойченко Н.^{ABDE}, Романенко В.^{ABCDE}, Тропін Ю.^{ABCE}, Помещикова І.^{ABDE}, Чуча Н.^{BDE}
Харківська державна академія фізичної культури

Бойченко Наталя Валентинівна
Boychenko Natalya Valentynivna

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine
e-mail: natalya-meg@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

Романенко Вячеслав Валерійович
Romanenko Vyacheslav Valerievich

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine
e-mail: slavaromash@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3878-0861>

Тропін Юрій Миколайович
Tropin Yura Mykolaiovych

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine
e-mail: tropin.yurij@gmil.com
<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

Помещикова Ірина Петрівна
Pomeshchikova Irina Petrivna

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine
e-mail: pomeshikovaip@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

Чуча Наталія Іванівна
Chucha Nataliia Ivanivna

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99, 61058, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska St., Kharkiv, 61058, Ukraine
e-mail: natali.chucha@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Психофізіологічні показники є важливими чинниками ефективності в ігрових видах спорту, які комплексно відображають функціональний стан організму спортсменів та забезпечують успішне виконання техніко-тактичних дій. Дослідження психофізіологічних особливостей залежно від статі, ігрового амплуа та результатів матчів у юних баскетболістів привертає увагу багатьох дослідників. **Мета дослідження** – визначити особливості психофізіологічних показників юних баскетболістів різної статі. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 30 спортсменів (15 дівчат і 15 хлопців), віком 13-15 років, які мали 3-4 роки тренувального стажу. Для оцінки психофізіологічного стану застосовано комплекс інструментальних тестів, що включали оцінку реакції на рухомий об'єкт, просторового сприйняття, короткочасної зорової пам'яті, реакції вибору та реакції диференціювання. **Результати** дослідження показали, що за більшістю досліджуваних параметрів (час сенсомоторної реакції, просторове сприйняття, пам'ять, реакція вибору) статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено. Це свідчить про схожий рівень розвитку когнітивних і сенсомоторних функцій у хлопців і дівчат цього віку, що, ймовірно, зумовлено впливом схожих завдань у тренувальному процесі. Водночас, у тесті «Go/No-Go» виявлено достовірну перевагу хлопців у швидкості реакції диференціювання, що може бути пов'язано з більшою моторною активністю та функціональною асиметрією кори головного мозку. Отримані дані узгоджуються з попередніми дослідженнями у сфері дитячо-юнацького спорту, які підтверджують важливість індивідуального підходу до тренування з урахуванням нейрофізіологічних особливостей. **Висновки.** Визначено гендерні особливості психофізіологічних показників юних баскетболістів. Отримані результати свідчать, що серед більшості психофізіологічних показників юних баскетболістів гендерні відмінності статистично незначущі. Єдина достовірна різниця зафіксована у тесті «Reaction Go/No-Go», де хлопці демонструють вищу швидкість реакції диференціювання. Це може свідчити про більш ефективну регуляцію нервових процесів у представників чоловічої статі. Загалом, у підлітковому віці (13-15 років) психофізіологічні функції розвиваються паралельно, а рівень складних реакцій та когнітивні навички формується переважно під впливом спортивного тренування, а не статевої приналежності.

Ключові слова: юні баскетболісти, психофізіологічні показники, гендерні особливості, сенсомоторна реакція, когнітивні функції, реакція диференціювання, тренувальний процес.

GENDER-RELATED FEATURES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Annotation

Introduction. Psychophysiological indicators are important factors in the effectiveness of competitive sports, comprehensively reflecting the functional state of athletes' bodies and ensuring the successful execution of technical and tactical actions. Research into the psychophysiological characteristics of young basketball players depending on gender, playing position, and match results has attracted the attention of many researchers. **The purpose of the study** is to determine the characteristics of psychophysiological indicators of young basketball players of different genders. **Materials and methods of the study.** The study involved 30 athletes (15 girls and 15 boys) aged 13-15 years who had 3-4 years of training experience. To assess the psychophysiological state, a set of instrumental tests was used, including assessment of reaction to a moving object, spatial perception, short-term visual memory, choice reaction, and differentiation reaction. **The results** of the study showed that for most of the parameters studied (sensory-motor reaction time, spatial perception, memory, choice reaction), no statistically significant gender differences were found. This indicates a similar level of development of cognitive and sensorimotor functions in boys and girls of this age, which is probably due to the influence of similar tasks in the training process. At the same time, the Go/No-Go test revealed a significant advantage for boys in differentiation reaction speed, which may be associated with greater motor activity and functional asymmetry of the cerebral cortex. The data obtained are consistent with previous studies. The data obtained are consistent with previous studies in the field of children's and youth sports, which confirm the importance of an individual approach to training, taking into account neurophysiological characteristics. **Conclusions.** Gender differences in the psychophysiological indicators of young basketball players have been identified. The results show that gender differences are statistically insignificant for most psychophysiological indicators of young basketball players. The only significant difference was recorded in the Reaction Go/No-Go test, where boys demonstrated a higher reaction differentiation speed. This may indicate more effective regulation of nervous processes in males. In general, in adolescence (13-15 years), psychophysiological functions develop in parallel, and the level of complex reactions and cognitive skills is formed mainly under the influence of sports training, rather than gender.

Keywords: young basketball players, psychophysiological indicators, gender characteristics, sensorimotor reaction, cognitive functions, differentiation reaction, training process.

Вступ. Психофізіологічні показники є інтегральним відображенням функціонального стану організму спортсмена, який поєднує комплексні процеси (фізичні, нервові, когнітивні та емоційні). В ігрових видах спорту важливими є прояв таких психофізіологічних показників, як: час сенсомоторної реакції, реакція на рухомий об'єкт, просторове сприйняття, стійкість та переключення уваги, реакція диференціювання, короткочасна зорова пам'ять, емоційна стабільність, рівень тривожності. В спортивних іграх прояв психофізіологічних показників відображає можливості спортсмена до виконання техніко-тактичних завдань, таким чином, є об'єктивними критеріями оцінки функціонального стану спортсменів.

Дослідження психофізіологічних показників проводилось у різних ігрових видах спорту. Так, вивчалися психофізіологічні показники втомі у футболістів (зміни ЧСС, кортизолу та варіабельності серцевого ритму) та було виявлено тісний зв'язок прояву цих показників із навантаженням і відновленням спортсменів [1]. Проводилось дослідження впливу статі та віку на передзмагальну і післязмагальну тривожність у молодих тенісистів та виявило чіткі гендерні й вікові відмінності у передзмагальних і післязмагальних психоемоційних станах, що особливо важливо для підлітків [2]. Також виявлено, що психофізіологічні властивості та соматотип дівчат-підлітків значно впливають на їхню ефективність при виконанні різних елементів гри у волейболі [3]. Вивчалися психофізіологічні реакції у елітних футболістів у передзмагальному періоді, було зафіксовано індивідуальні особливості прояву цих реакцій на передстартовий стрес [4]. Деякі автори досліджували кореляційний зв'язок між психофізіологічними функціями та координаційною підготовленістю юних волейболісток (15-17 років). Встановлено, що високий рівень

координаційних здібностей не залежить від однієї функції, а формується за рахунок їх поєднання [5]. Було визначено кількісні та якісні критерії оцінки психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації в ігрових видах спорту [6].

Дослідження у баскетболі проходили за певними напрямками. Було визначено показники розумової працездатності і властивостей уваги у юних баскетболісток 11-12 років [7]. Досліджувався вплив вправ з реакційним м'ячем на показники сенсомоторних реакцій баскетболістів студентської команди [8]. Здійснювався контроль підготовки, відбір та діагностика кваліфікованих баскетболістів з урахуванням психофізіологічних характеристик [9, 10, 11]. Вивчались особливості прояву кореляційних зв'язків між психофізіологічними показниками у групах кваліфікованих баскетболістів [12].

Дослідження фізичних та фізіологічних особливостей, залежно від статі, ігрового амплуа та результатів матчів, у юних баскетболістів привертає увагу дослідників [13]. Цікавим є дослідження гендерних відмінностей у баскетболістів 12-13 років за реакцією на рухомий об'єкт [14]. Досліджувались статеві відмінності в ефективності когнітивно-моторного навчання при виконанні двох завдань одночасно і в обробці інформації мозком напівпрофесійних баскетболістів [15]. Виявлено гендерні відмінності серед гравців університетських баскетбольних і волейбольних команд у здатності до візуалізації, частоти її використання та функції [16].

Отже, аналізуючи вище описане, можна зробити висновок, що психофізіологічні показники є важливими чинниками ефективності в ігрових видах спорту, які комплексно відображають функціональний стан організму спортсменів і забезпечують успішне виконання техніко-тактичних дій. Проведені досліджен-

ня вказують на вплив віку, статі, рівня підготовленості, соматотипу на прояв психофізіологічних показників спортсменів.

Гіпотеза дослідження. Юні баскетболісти віком 13-15 років не мають статистично значимих гендерних відмінностей в швидкості складних сенсомоторних реакції (реакція на рухомий об'єкт, реакція вибору) та когнітивних здібностях (реакція диференціювання, просторове сприйняття, короткочасна зорова пам'ять), що зумовлено єдиним механізмом побудови психофізіологічних функцій юних спортсменів.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2024–2028 рр.). Державний реєстраційний номер: 0123U105236

Мета дослідження: визначити особливості психофізіологічних показників у юних баскетболістів різної статі.

Матеріали і методи дослідження. Учасники. В дослідженні взяли участь 30 юних баскетболістів, стаж занять 3-4 роки. Всі спортсмени були розділені на дві групи, по 15 чоловік в кожній: 1 група – дівчата (віком $13,9 \pm 0,77$ років); 2 група – хлопці (віком $14,0 \pm 0,73$ років). Всі учасники дали свою згоду на участь в дослідженні, були поінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час і з будь-якої причини. Також була дана згода на участь в тестуванні респондентів їхніми батьками, які були присутні під час проведення дослідження. На момент проведення тестування всі учасники мали гарне самопочуття. Всі етапи дослідження були проведені відповідно до основних біоетичних принципів, зокрема – Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину від 04.04.1997 р., Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етич-

ні принципи проведення наукових медичних досліджень за участю людини (1964 – 2008 рр.), а також відповідно до наказу МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р.

Процедура. Для оцінки психофізіологічних реакцій було використано комплекс спеціальних програм для планшетних комп'ютерів під керівництвом iPadOS, які були розроблені на кафедрі однокорств за участю фахівців кафедри інформатики та біомеханіки ХДАФК і апробовані у попередніх дослідженнях [17, 18, 19, 20]. Дослідження проводилось за такими тестами:

1. Оцінка реакції на рухомий об'єкт «Reaction RMO». Тестова вправа складалась із трьох етапів, з кожним етапом складність завдань поступово зростала. Оцінювався час виконання кожного етапу та середнє значення всіх етапів (мс).

2. Оцінка просторового сприйняття «Spatial Perception». Тестова вправа складалась із чотирьох етапів, з кожним етапом складність завдань поступово зростала. Оцінювався час виконання кожного етапу та середнє значення всіх етапів (мс).

3. Оцінка короточасної зорової пам'яті «TestSTMemory». Тестова вправа складалась із п'ятих етапів, з кожним етапом складність завдань поступово зростала. Оцінювався відсоток угадування правильних відповідей на кожному етапі та середнє значення всіх етапів (%).

4. Оцінка реакції вибору «Visuomotor Choice Reaction»: тестове завдання розділено на чотири етапи, за принципом – від простого до складного, з точки зору впливу на сенсорну систему. Оцінювався час виконання кожного етапу та середнє значення всіх етапів (мс).

5. Оцінка реакції диференціювання «Go/No-go»: алгоритм комп'ютерної програми надає можливість виконавцю завдання реагувати обома руками на зоровий стимул (синє коло). Оцінюва-

лося час реакції лівою й правою рукою та середнє значення за тест (мс).

Статистичний аналіз виконано з використанням ліцензійної програми Statistica 10 (StatSoft, США). Описову статистику представлено як середнє (Mean), стандартне відхилення (SD). Достовірність відмінностей між досліджуваними групами виконано з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні (Mann-Whitney U test), різниця вважалась достовірною при ($p < 0,05$).

Результати. В таблиці 1 представлено психофізіологічні показники юних баскетболістів різної статі. Аналіз гендерних особливостей психофізіологічних показників юних баскетболістів засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей між дівчатами та хлопцями за більшістю досліджуваних параметрів, за винятком показників тесту «Go/No-Go», що характеризує швидкість реакції диференціювання.

У тесті («Reaction RMO») на визначення реакції на рухомий об'єкт середні значення показали, що дівчата мали швидкість – 34,7 мс, тоді як хлопці – 31,75 мс. Незважаючи на тенденцію до швидшої реакції у хлопців, статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про приблизно однаковий рівень розвитку реакції на рухомий об'єкт у представників обох

статей. Реакція на динамічний стимул формується рівномірно у хлопців і дівчат цього віку, що, ймовірно, зумовлено схожими вимогами навчально-тренувального процесу (рис. 1).

Результати тесту («Spatial Perception») на визначення просторового сприйняття показали, що дівчата мали результат – 809,8 мс, а хлопці – 756,1 мс. У середньому хлопці продемонстрували краще просторове сприйняття. Проте, за результатами критерію Манна-Уїтні відмінності не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Гендерні особливості просторового сприйняття баскетболістів-підлітків не мають суттєвих особливостей. Обидві групи володіють достатнім рівнем зорово-просторової координації, необхідної для командних ігрових дій (рис. 2).

Аналіз показників короточасної зорової пам'яті («Test ST Memory») у досліджуваних спортсменів показав незначні відмінності. Так, середні результати склали – 91,1% у дівчат і 88,3% – у хлопців. Незважаючи на дещо вищі показники дівчат, статистичний аналіз не виявив достовірних відмінностей ($p > 0,05$) для всіх етапів тесту. Процеси короточасного запам'ятовування зорових образів у хлопців і дівчат розвинені на подібному рівні. Цей факт узгоджується з віковими особливостями когнітивного розвитку підлітків (рис. 3).

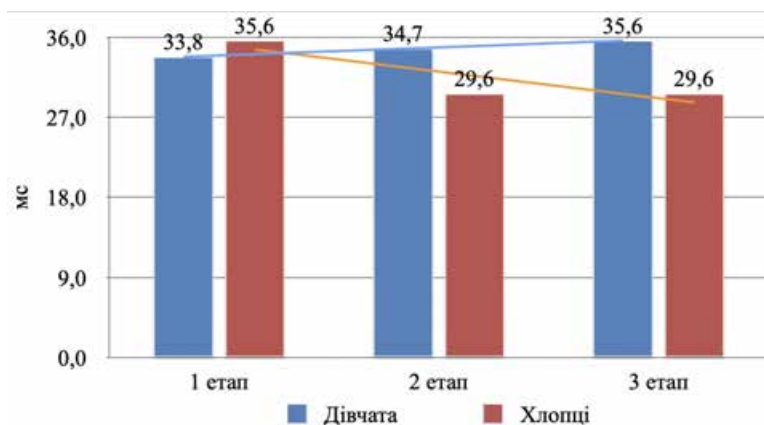


Рис. 1. Результати оцінки реакції на рухомий об'єкт юних баскетболістів різної статі

Таблиця 1

Психофізіологічні показники юних баскетболістів (n=30)

Показники	Дівчата (n=15)		Хлопці (n=15)		Достовірність різниці		
	Mean	SD	Mean	SD	U	Z	p
Оцінка реакції на рухомий об'єкт «Reaction RMO», мс							
1 етап	33,79	9,30	35,62	17,01	107,50	0,19	>0,05
2 етап	34,72	10,40	29,64	9,39	69,00	1,78	>0,05
3 етап	35,60	7,43	29,64	10,03	70,00	1,74	>0,05
Середнє за етапи	34,70	5,68	31,75	8,70	85,00	1,12	>0,05
Оцінка просторового сприйняття «Spatial Perception», мс							
1 етап	766,39	155,52	707,45	81,80	105,00	0,29	>0,05
2 етап	821,91	144,10	750,11	100,60	81,00	1,29	>0,05
3 етап	812,84	118,98	777,73	138,21	96,00	0,66	>0,05
4 етап	837,93	102,35	789,22	118,70	90,00	0,91	>0,05
Середнє за етапи	809,77	109,34	756,12	91,67	99,00	0,54	>0,05
Оцінка короткочасної зорової пам'яті «TestSTMemory», %							
1 етап	99,33	2,58	98,00	4,14	97,50	0,60	>0,05
2 етап	99,00	2,07	99,00	2,80	106,50	-0,23	>0,05
3 етап	95,12	3,76	93,56	5,12	94,50	0,73	>0,05
4 етап	89,50	5,11	85,83	7,11	76,50	1,47	>0,05
5 етап	85,07	7,81	81,07	9,22	84,50	1,14	>0,05
Середнє за етапи	91,07	3,44	88,34	4,99	76,50	1,47	>0,05
Оцінка реакції вибору «Visuomotor Choice Reaction», мс							
1 етап	688,95	81,33	688,43	74,84	110,00	-0,08	>0,05
2 етап	701,23	97,89	717,07	102,86	106,00	-0,25	>0,05
3 етап	959,61	106,67	921,70	137,06	87,00	1,04	>0,05
4 етап	982,71	123,95	957,47	166,53	96,00	0,66	>0,05
Середнє за етапи	833,14	83,50	821,15	100,24	97,00	0,62	>0,05
Оцінка реакції диференціювання «Go/No-go», мс							
Час реакції лівою рукою	390,04	34,33	356,22	33,71	57,00	2,28	<0,05
Час реакції правою рукою	393,99	32,27	344,88	38,40	33,00	3,28	<0,01
Середнє за тест	390,60	30,61	349,47	34,06	40,00	2,99	<0,01

За результатами визначення реакції вибору («Visuomotor Choice Reaction») у дівчат середній час реакції становив – 833,1 мс, у хлопців – 821,2 мс. Статистичні відмінності між групами також не досягли значущого рівня ($p>0,05$). Це свідчить, що обидві статеві групи демонструють порівняльний рівень вибіркової реакції, що свідчить про схожий розвиток процесів уваги, сприйняття та сенсомоторної координації (рис. 4).

Результат тесту («Reaction Go/No-Go») на визначення реакції диференціювання свідчить про найбільш виражені гендерні відмінності. Час реакції лівої руки: дівчата – 390,0 мс, хлопці – 356,2 мс ($p<0,05$). Час реакції правої руки: дівчата – 394,0 мс, хлопці – 344,9 мс ($p<0,01$). Загальний по-

казник за тестом також свідчить про достовірну перевагу хлопців ($p<0,01$). Тобто, хлопці мають значно швидшу реакцію диференціювання, що може бути зумовлено кращою функціональною аси-

метрією кори головного мозку та більшою моторною активністю, характерною для хлопців цього віку (рис. 5).

Дискусія. Результати проведеного дослідження підтверджують

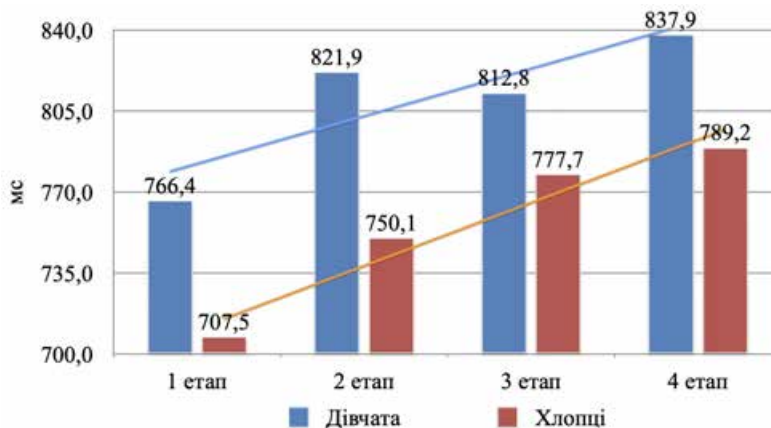


Рис. 2. Результати оцінки просторового сприйняття юних баскетболістів різної статі

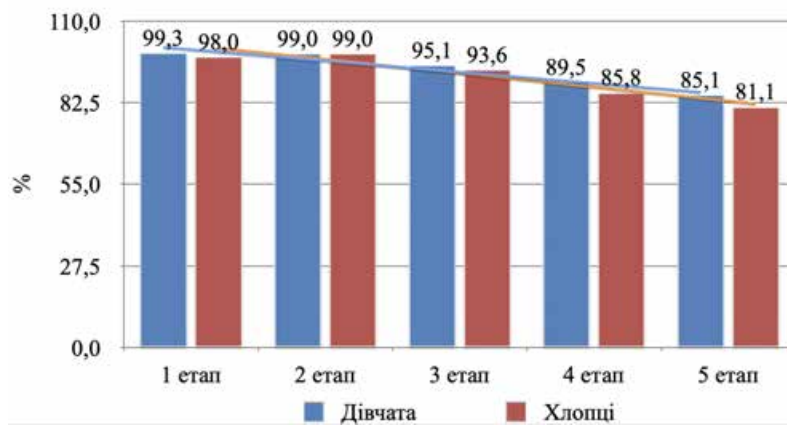


Рис. 3. Результати оцінки короткочасної зорової пам'яті юних баскетболістів різної статі

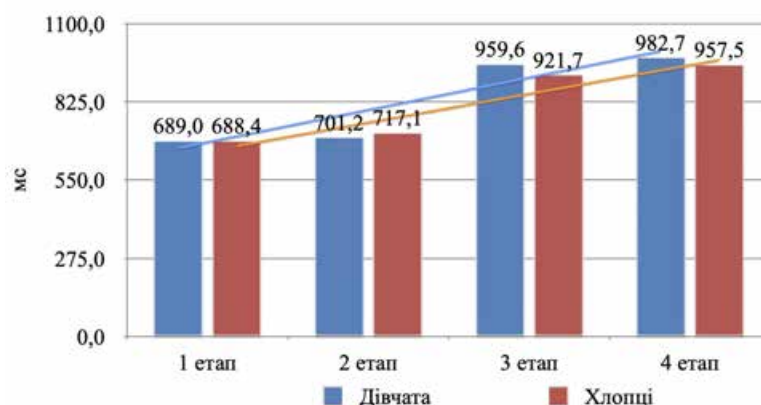


Рис. 4. Результати оцінки реакції вибору юних баскетболістів різної статі

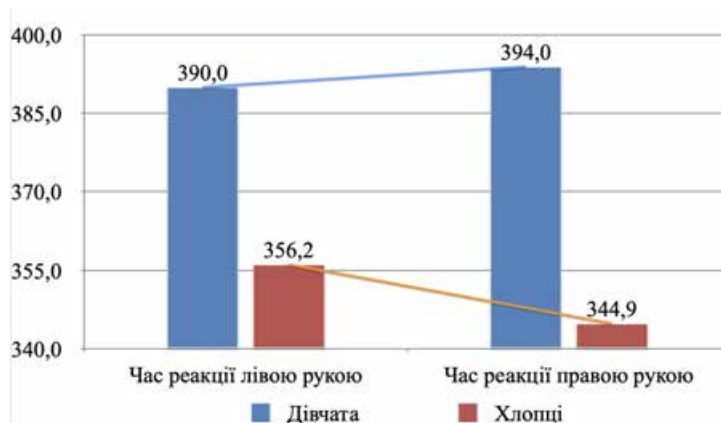


Рис. 5. Результати оцінки реакції диференціювання юних баскетболістів різної статі

актуальність комплексного підходу до оцінки психофізіологічних показників баскетболістів.

Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу про загальну схожість психофізіологічного розвитку юних баскетболістів незалежно від статі, що узгоджується з вікови-

ми особливостями формування психофізіологічних функцій у підлітковому віці. Відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у більшості тестів (реакція на рухомий об'єкт, просторове сприйняття, короткочасна зорова пам'ять, реакція вибору) свідчить про те, що тре-

нувальний процес є провідним чинником у розвитку психофізіологічних реакцій у спортсменів цього віку, що підтверджується даними Фролової Л, Тимофєєвої А, Хоменко І [21], а також Rovniy А, Pasko V [22].

Особливої уваги заслуговує тест «Go/No-Go», де виявлено достовірні гендерні відмінності: хлопці продемонстрували значно швидшу реакцію диференціювання. Це узгоджується з результатами дослідження авторського колективу на чолі із Frolova L [14], де хлопці 12-13 років мали перевагу в точності реакції на рухомі об'єкти, особливо, при монокулярному сприйнятті. Така перевага може бути зумовлена більшою моторною активністю та функціональною асиметрією кори головного мозку у хлопців, що також підтверджується даними Taran I, Porovskaya M, Silant'ev S [23], які виявили варіативність типів нервової системи залежно від ігрового амплуа.

Водночас, отримані результати узгоджуються з висновками інших дослідників на чолі із Kozina Z [24], які показали, що компенсаторні механізми (наприклад, у спортсменів з порушенням слуху) можуть суттєво впливати на швидкість сенсомоторних реакцій. Це свідчить про пластичність нервової системи та важливість індивідуального підходу до тренування.

Загальна тенденція до відсутності гендерних відмінностей у когнітивних показниках (пам'ять, увага, просторове сприйняття) узгоджується з результатами досліджень, проведених Фроловою Л, Тимофєєвою А, Хоменко І [2], де встановлено, що мотиваційно-емоційні та когнітивні чинники впливають на спортивну підготовленість незалежно від статі, але з урахуванням рівня тривожності, мотивації та стресостійкості.

Таким чином, результати цього дослідження підтверджують, що у віці 13-14 років психофізіологічні функції формуються переважно

під впливом тренувального процесу, а не статевої приналежності. Єдиною достовірною гендерною відмінністю є реакція диференціювання, що може бути використано для індивідуалізації тренувальних програм.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу мотиваційно-емоційних чинників у поєднанні з психофізіологічними показниками, зокрема в контексті змагальної діяльності.

Висновки. Визначено гендерні особливості психофізіоло-

гічних показників юних баскетболістів. Отримані результати свідчать, що серед більшості психофізіологічних показників юних баскетболістів гендерні відмінності статистично незначущі. Єдина достовірна різниця зафіксована у тесті «Reaction Go/No-Go», де хлопці демонструють вищу швидкість реакції диференціювання. Це може свідчити про більш ефективну регуляцію нервових процесів у представників чоловічої статі. Загалом, у підлітковому віці (13-15 років) психофізіологічні функції роз-

виваються паралельно, а рівень складних реакцій та когнітивні навички формується переважно під впливом спортивного тренування, а не статевої приналежності.

Подяки. Висловлюємо вдячність керівництву та тренерсько-викладацькому складу КЗ ДЮСШ № 2 міста Харкова та КЗ «СДЮСШОР з баскетболу та бадмінтону» ХОР за можливість проведення дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Polito LFT, Figueira JrAJ., Miranda MLJ, Chtourou H, Miranda JM, Brandão, MRF. Psychophysiological indicators of fatigue in soccer players: A systematic review. *Science & sports*. 2017;32(1):1-13.
2. Martínez-Gallego R, Villafaina S, Crespo M, Fuentes-García JP. Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*. 2022;14(9):4966.
3. Stamm R, Stamm M, Thomson K. Role of adolescent female volleyball players' psychophysiological properties and body build in performance of different elements of the game. *Perceptual and Motor Skills*. 2005;101(1):108-120.
4. Alix-SyD, LeScanffC, FilaireE. Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. *Journal of sports science & medicine*. 2008;7(4):446.
5. Boichuk R, Iermakov S, Kovtsun V, Levkiv V, Karatnyk I, Kovtsun V. Study of the correlation between the indicators of psychophysiological functions and coordination preparedness of volleyball players (girls) at the age of 15-17. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19:405-412. DOI:10.7752/jpes.2019.s2060
6. Кулініч ІВ. Кількісні та якісні критерії оцінки психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005:55.
7. Назаренко ЛІ, Костюк ЮС, Чіжаєв ПІ. Визначення показників розумової працездатності і властивостей уваги у юних баскетболісток 11-12 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. Праць*. 2021;3К(65):289-292.
8. Помещикова І, Бондаренко В, Пасько В, Філенко Л. Вплив вправ з реакційним м'ячем на

References

1. Polito LFT, Figueira JrAJ., Miranda MLJ, Chtourou H, Miranda JM, Brandão, MRF. Psychophysiological indicators of fatigue in soccer players: A systematic review. *Science & sports*. 2017;32(1):1-13.
2. Martínez-Gallego R, Villafaina S, Crespo M, Fuentes-García JP. Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*. 2022;14(9):4966.
3. Stamm R, Stamm M, Thomson K. Role of adolescent female volleyball players' psychophysiological properties and body build in performance of different elements of the game. *Perceptual and Motor Skills*. 2005;101(1):108-120.
4. Alix-Sy D, Le Scanff C, Filaire E. Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. *Journal of sports science & medicine*. 2008;7(4):446.
5. Boichuk R, Iermakov S, Kovtsun V, Levkiv V, Karatnyk I, Kovtsun V. Study of the correlation between the indicators of psychophysiological functions and coordination preparedness of volleyball players (girls) at the age of 15-17. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19:405-412. DOI:10.7752/jpes.2019.s2060
6. Kulynych I.V. Quantitative and qualitative criteria for assessing the psychophysiological state of highly skilled athletes in game sports. *Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of physical education and sports*. 2005:55.
7. Nazarenko LI, Kostyuk YS, Chizhaev PI. Determination of indicators of mental performance and attention properties in young female basketball players aged 11-12. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov: collection of scientific works*. 2021;3K(65):289-292.
8. Pomeshchikova I., Bondarenko V., Pasko V., Filenko L. The effect of reaction ball exercises on the indica-

- показники сенсомоторних реакцій баскетболістів студентської команди. Спортивні ігри. 2025;(2(36)):88-93 DOI:10.15391/si.2025-2.11
9. Гант О, Мінюй Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. Спортивні ігри. 2020;(3(17)):4-13. DOI:10.15391/si.2020-3.01
 10. Єфременко В. Особливості прояву психофізіологічного стану студентів у системі їх відбору для занять баскетболом. Спортивна наука України. 2013;(4):27-31.
 11. Сюй Лі. Контроль підготовки кваліфікованих баскетболістів з урахуванням психофізіологічних характеристик [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2024; 212 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5363>
 12. Сюй Л, Міщук Д. Особливості прояву кореляційних зв'язків між психофізіологічними показниками у групах кваліфікованих баскетболістів. Спортивні ігри. 2023;(3(29)):77-89. DOI:10.15391/si.2023-3.08
 13. Gutiérrez-Vargas R, Pino-Ortega J, Ugalde-Ramírez A, Sánchez-Ureña B, Blanco-Romero L, Trejos-Montoya J, Rojas-Valverde D. Physical and physiological demands according to gender, playing positions, and match outcomes in youth basketball players. [Demandas físicas y fisiológicas según género, posiciones de juego y resultados del partido en jugadores de baloncesto juveniles]. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2021;18(67):15-28. DOI:10.5232/ricyde
 14. Frolova LS, Kovalenko SO, Petrenko YuO, Tymofeev AA, Gunko PM, Khomenko IM, Atamas OA, Nechyporenko LA, Nechyporenko DL. Gender differences of basketball players aged 12-13 years according to the response to a moving object. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018;(5):252-259. <https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Frolova/publication/327836142>
 15. Lucia S, Aydin M, Di Russo F. Sex differences in cognitive-motor dual-task training effects and in brain processing of semi-elite basketball players. Brain Sciences. 2023;13(3):443
 16. McGowan EL. Gender differences among varsity basketball and volleyball players in imagery ability, frequency of use, and function [dissertation]. Memorial University of Newfoundland, 2005; 146 p. <https://hdl.handle.net/20.500.14783/11504>
 17. Тропін Ю, Романенко В, Бойченко Н. Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. Освіта. Інноватика. Практика. 2025;13(5):59-64. DOI:10.31110/2616-650X-vol13i5-009
 18. Romanenko V, Piatysotska S, Lytvynenko A, Baibikov M, Boychenko N, Ponomarov V. Methodology for assessing the reaction of combat
 - tors of sensorimotor reactions of basketball players of a student team. Sports Games. 2025;(2(36)):88-93 DOI:10.15391/si.2025-2.11
 9. Gant O, Minyuy C. Diagnosis of cognitive functions of basketball players aged 12-14 for individualization of psychological training. Sports Games. 2020;(3(17)):4-13. DOI:10.15391/si.2020-3.01
 10. Yefremenko V. Features of the manifestation of the psychophysiological state of students in the system of their selection for basketball training. Sports Science of Ukraine. 2013;(4):27-31.
 11. Xu Li. Control of the training of skilled basketball players taking into account psychophysiological characteristics [dissertation]. Kyiv: NUFVSU, 2024; 212 p. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5363>
 12. Xu L, Mishchuk D. Features of the manifestation of correlation between psychophysiological indicators in groups of skilled basketball players. Sports Games. 2023;(3(29)):77-89. DOI:10.15391/si.2023-3.08
 13. Gutiérrez-Vargas R, Pino-Ortega J, Ugalde-Ramírez A, Sánchez-Ureña B, Blanco-Romero L, Trejos-Montoya J, Rojas-Valverde D. Physical and physiological demands according to gender, playing positions, and match outcomes in youth basketball players. [Demandas físicas y fisiológicas según género, posiciones de juego y resultados del partido en jugadores de baloncesto juveniles]. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2021;18(67):15-28. DOI:10.5232/ricyde
 14. Frolova LS, Kovalenko SO, Petrenko YuO, Tymofeev AA, Gunko PM, Khomenko IM, Atamas OA, Nechyporenko LA, Nechyporenko DL. Gender differences of basketball players aged 12-13 years according to the response to a moving object. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018;(5):252-259. <https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Frolova/publication/327836142>
 15. Lucia S, Aydin M, Di Russo F. Sex differences in cognitive-motor dual-task training effects and in brain processing of semi-elite basketball players. Brain Sciences. 2023;13(3):443
 16. McGowan EL. Gender differences among varsity basketball and volleyball players in imagery ability, frequency of use, and function [dissertation]. Memorial University of Newfoundland, 2005; 146 p. <https://hdl.handle.net/20.500.14783/11504>
 17. Tropin Yu, Romanenko V, Boychenko N. Competitive performance indicators and psychophysiological characteristics of elite wrestlers. Education. Innovation. Practice. 2025;13(5):59-64. DOI:10.31110/2616-650X-vol13i5-009
 18. Romanenko V, Piatysotska S, Lytvynenko A, Baibikov M, Boychenko N, Ponomarov V. Methodology for assessing the reaction of combat athletes

- athletes to a moving object. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(2):69-77. DOI:10.15391/snsv.2024-2.003
19. Romanenko V, Cynarski WJ, Tropin Y, Kovalenko Y, Korobeynikov G, Piatysotska S, Mikhalskyi V, Holokha V, Gazyiev S. Methodology for Assessing Spatial Perception in Martial Arts. *Appl. Sci*. 2025;15:3413. DOI:10.3390/app15063413
20. Romanenko V, Tropin Y, Podrigalo L, Boychenko N, Abdula A, Sereda N, Yatsiv Y. Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2025;29(3):194-203. DOI:10.15561/26649837.2025.0305
21. Фролова Л, Тимофеев А, Хоменко І. Мотиваційно-емоційні та когнітивні чинники спортивної підготовленості юних баскетболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2019;2:37–43. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_2_8
22. Rovniy A, Pasko V. The Role of Psychological Qualities in the Process of the Formation of Sports Skill of Young Basketball Players. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017;4:118–121. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_4_22
23. Taran II, Popovskaya MN, Silant'ev S. Psychophysiological characteristics of basketball players with different player positions. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2015;(6):23-25.
24. Kozina Z, Sobko I, Klimenko A, Sak N. Comparative characteristics of psychophysiological features skilled basketball players-women with hearing and skilled basketball players healthy. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(7):28-33.
25. Duan Q, Zhou T. Psychophysiology of basketball players submitted to high intensity exercise. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 2022;29:e2022_0322. DOI:10.1590/1517-8692202329012022_0322
- to a moving object. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(2):69-77. DOI:10.15391/snsv.2024-2.003
19. Romanenko V, Cynarski WJ, Tropin Y, Kovalenko Y, Korobeynikov G, Piatysotska S, Mikhalskyi V, Holokha V, Gazyiev S. Methodology for Assessing Spatial Perception in Martial Arts. *Appl. Sci*. 2025;15:3413. DOI:10.3390/app15063413
20. Romanenko V, Tropin Y, Podrigalo L, Boychenko N, Abdula A, Sereda N, Yatsiv Y. Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2025;29(3):194-203. DOI:10.15561/26649837.2025.0305
21. Frolova L, Timofeev A, Khomenko I. Motivational, emotional, and cognitive factors of athletic training in young basketball players. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*, 2019;2:37–43. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_2_8
22. Rovniy A, Pasko V. The Role of Psychological Qualities in the Process of the Formation of Sports Skill of Young Basketball Players. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017;4:118–121. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_4_22
23. Taran II, Popovskaya MN, Silant'ev S. Psychophysiological characteristics of basketball players with different player positions. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2015;(6):23-25.
24. Kozina Z, Sobko I, Klimenko A, Sak N. Comparative characteristics of psychophysiological features skilled basketball players-women with hearing and skilled basketball players healthy. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(7):28-33.
25. Duan Q, Zhou T. Psychophysiology of basketball players submitted to high intensity exercise. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 2022;29:e2022_0322. DOI:10.1590/1517-8692202329012022_0322

Отримано/Received: 28.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 05.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Бойченко Н, Романенко В, Тропін Ю, Помещикова І, Чуча Н. Гендерні особливості психофізіологічних показників у юних баскетболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025 Груд 30;(3):126-134. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-126>

Boychenko N, Romanenko V, Tropin Y, Pomeschchikova I, Chucha N. Gender-related features of psychophysiological indicators in young basketball players. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Dec 30;(3):126-134. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-126>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-135>

УДК 796.856.071.2.008.6[796.012.5+796.05]

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТХЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК ПІДГРУНТЯ РОЗРОБКИ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ

Пшенічніков П.^{ABCDE}, Мітова О.^{ABCDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Пшенічніков Павло Миколайович

Pshenichnikov Pavlo

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: hapkido.ua@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7659-2244>

Мітова Олена Олександрівна

Mitova Olena

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: elenamitova@ukr.net

<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript, Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У статті проведено аналіз змагальної діяльності переможців міжнародних рейтингових змагань з тхеквондо ВТФ з метою розробки моделей показників техніко-тактичної діяльності з врахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку для подальшого формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації на основі моделювання змагальної діяльності в процесі підготовки. Відзначено, що важливим інструментом планування та управління процесом підготовки є розробки програм підготовки та контролю техніко-тактичної підготовленості на основі моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів обраного виду спорту. Встановлено, що в спортивних єдиноборствах та спортивних іграх розробляють практичні схеми управління підготовкою спортсменів високого класу, спираючись на теорії «моделі найсильнішого спортсмена». Визначено, що залежно від стилю спортивних єдиноборств та класу висококваліфікованих спортсменів, кількість типових стилів ведення бою у різних видах спортивних єдиноборств змінюється. **Мета дослідження** – розробити модельні характеристики показників та узагальнені моделі залікових техніко-тактичних дій тхеквондистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з урахуванням особливостей ін-

дивідуального стилю ведення поєдинку. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз протоколів змагальної діяльності); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); хронологічний метод (дозволив вивчити джерела, які розкривають сутність дослідження та отримання результатів від початку до закінчення змагань); метод моделювання (застосовували для побудови узагальнених моделей техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів залежно від стилю ведення поєдинку); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективності). **Результати.** З метою прогнозування спортивних результатів і розробок програм підготовки й контролю техніко-тактичної підготовленості на основі моделювання змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації, нами було досліджено закономірності змагальної діяльності та визначено найбільш суттєві для тхеквондо WTF кількісні та якісні модельні характеристики індивідуальних стилів ведення поєдинку. Розроблено 4 варіанти модельних характеристик та 4 узагальнені моделі залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів, залежно від стилю ведення поєдинку: ігрового стилю, темпового стилю, силового стилю, тактичного стилю. **Висновки.** Встановлено, що для комплексного контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації має бути сформована система засобів контролю, а саме контрольних вправ і контрольних поєдинків на основі моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів світу. Визначено кількісні показники, які можуть стати підґрунтям для формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості у процесі підготовки спортсменів на основі моделі змагального дня. Зазначено, що частота залікового використання окремих ударів не є стабільною величиною, всі дії тхеквондистів під час поєдинку будуть змінюватися від особистості суперника та його дій, що зводить нанівець орієнтацію тренерів, спортсменів і дослідників лише на кількісні та якісні показники й збільшує значущість комплексних чинників підготовленості. Тому зростає значущість такого елемента контролю як «контроль результату», де контроль кількісних та якісних показників узагальнених моделей провідних тхеквондистів різних індивідуальних стилів ведення поєдинку є не головним предметом, а є умовою виконання завдань під час контрольних вправ і контрольних поєдинків.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, тхеквондо, модельні характеристики, контроль, змагальна діяльність, техніко-тактична підготовленість.

MODEL CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDOISTS AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF CONTROL MEASURES

Annotation

Introduction. The study presents an analysis of competitive performance of winners of international ranking taekwondo (WTF) tournaments with the aim of developing models of technical and tactical indicators, taking into account the features of individual fighting styles. These models are intended to serve as a foundation for forming a system of tools for monitoring technical and tactical preparedness of highly qualified taekwondo athletes, based on modeling competitive activity during the training process. It is emphasized that an important instrument for planning and managing the training process is the development of training and control programs for technical and tactical preparedness based on modeling the competitive activity of leading athletes in the chosen sport. It has been established that in combat sports as well as in team sports, practical schemes for managing the training of top class athletes are developed according to the «strongest athlete model» concept. It has also been determined that, depending on the type of combat sport and the qualification level of athletes, the number of typical fighting styles varies. **Purpose of the study** – to develop model characteristics of indicators and generalized models of effective technical and tactical actions of highly qualified taekwondo athletes during competitive activity, considering the features of individual fighting styles. **Methods of the study:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature (sources were studied in accordance with the research problem); analysis of documentary materials (competition protocols were analyzed); system analysis (used to ensure a logical and consistent approach to the organization and acquisition of research results); chronological method (it enabled the study of sources reflecting the sense of the research process from the beginning up to the end of competitions); modeling method (it was applied to construct generalized models of technical and tactical actions of qualified taekwondo athletes depending on their fighting style); and methods of mathematical statistics (used to calculate total and average values of indicators and their effectiveness). **Results of the study.** In order to forecast athletic performance and design training and control programs for technical and tactical preparedness based on modeling competitive activity of high class taekwondo

athletes, regularities of competitive performance have been studied. The most significant quantitative and qualitative model characteristics of individual fighting styles in WTF taekwondo were identified. Four variants of model characteristics and four generalized models of effective technical and tactical actions of qualified taekwondo athletes were developed, in accordance with main fighting styles: game style, tempo style, power style, and tactical style. **Conclusions.** It was found that for comprehensive monitoring of the technical and tactical preparedness of highly qualified taekwondo athletes, it is necessary to establish a system of control tools, including control exercises and control bouts based on modeling the competitive activity of world-leading athletes. Quantitative indicators that can serve as a basis for developing such a control system within the training process, using the «competition day model» were identified. It was noted that the frequency of effective use of particular kicks is not a constant value; all taekwondo actions during a match vary depending on the opponent's personality and tactics. This fact diminishes the relevance of coaches, athletes and researchers' focusing solely on quantitative and qualitative indicators, highlighting the importance of integrated preparedness factors. Therefore, the significance of the «result control» element increases, where the monitoring of quantitative and qualitative indicators of generalized models of leading taekwondo athletes with different individual fighting styles is not the main control objective but rather a condition for performing tasks during control exercises and control bouts.

Keywords: combat sports, taekwondo, model characteristics, control, competitive activity, technical and tactical preparedness.

Вступ. Згідно системи рейтингу та кваліфікації щодо участі в змаганнях з тхеквондо ВТФ в Олімпійських Іграх 2028 року, одним із важливих шляхів для отримання олімпійської ліцензії є рейтингові бали у міжнародних змаганнях серії «G». Фахівці зазначають, що аналіз змагальної діяльності переможців міжнародних рейтингових змагань зі спортивних єдиноборств, дозволяє визначити ключові аспекти, що забезпечили досягнення високих спортивних результатів [1, 2].

Зростання популярності тхеквондо ВТФ як олімпійського виду спорту з гострою світовою конкуренцією, розширенням календаря міжнародних рейтингових змагань, еволюцією правил змагань, більш високою оцінкою складної техніки, застосуванням електронних систем суддівства сприяє універсалізації різних видів підготовленості, зокрема техніко-тактичної, що вплинуло на зміни у структурі підготовки до змагальної діяльності [3, 4, 5, 6].

В.М. Платонов [7] вказує, що актуальною проблемою сучасності у спорті високих досягнень є побудова перспективних моделей на підставі динаміки спортивних досягнень, з урахуванням закономірностей розвитку певного виду спорту, що забезпечує контроль за реалізацією потенційних резервів

організму. Науковці (О.А. Шинкарук [8]; В.М. Костюкевич [9]; О.О. Мітова [10]) відзначають, що важливим інструментом планування та управління процесом підготовки є розробки програм підготовки та контролю техніко-тактичної підготовленості на основі моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів обраного виду спорту.

У дослідженні [11] визначено, що в спортивних єдиноборствах та спортивних іграх розробляють практичні схеми управління підготовкою спортсменів високого класу, спираючись на теорії «моделі найсильнішого спортсмена». В роботах деяких авторів [12, 13] визначено, що впровадження моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів, сприяє оптимізації тренувального процесу в спортивних єдиноборствах, допомагає спортсменам та тренерам-викладачам краще розуміти та покращувати техніко-тактичні дії та стратегії для досягнення успіху в змаганнях.

У навчальних програмах для ДЮСШ, ДЮСШОР та ШВСМ з тхеквондо ВТФ [14, 15], зазначено існування різних стилів ведення поєдинку, що сформовані на основі застосування різних моделей техніко-тактичної підготовленості. У дослідженні закордонних фахівців [16] визначено, що зміни

правил змагань з тхеквондо ВТФ від одного до іншого олімпійських циклів змінюють частоту та ефективність технік, що використовуються спортсменами, й таким чином змінюють домінуючі індивідуальні стилі ведення поєдинку та відповідно моделі техніко-тактичної підготовленості. Вітчизняними науковцями [17, 18, 19] в ході досліджень доведено, що, залежно від стилю спортивних єдиноборств та класу висококваліфікованих спортсменів, кількість типових стилів ведення бою у різних видах спортивних єдиноборств змінюється. О.А. Шинкарук [8] вказує, що для спортсменів високого класу частіше краще, коли тренер орієнтується не стільки на узагальнені модельні дані, скільки на максимальний розвиток індивідуальних ознак, що сприяє індивідуальній універсалізації спортсмена.

У зв'язку із вище зазначеним, актуальним є розробка моделей показників техніко-тактичної діяльності з врахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку для подальшого формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації на основі моделювання змагальної діяльності в процесі підготовки і, як наслідок, вдосконалення структури органі-

заційно-методичних засад педагогічного контролю у тхеквондо ВТФ.

Гіпотеза дослідження передбачає, що розробка моделей показників техніко-тактичних дій тхеквондистів високої кваліфікації з урахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку, дасть відповіді на велику кількість теоретичних та практичних питань щодо обґрунтування системи контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації в процесі підготовки на основі моделювання діяльності спортсмена.

Мета дослідження – розробити модельні характеристики показників та узагальнені моделі залікових техніко-тактичних дій тхеквондистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з врахуванням особливостей індивідуального стилю ведення поєдинку.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* Проаналізовано 62 поєдинки за участі 12 провідних тхеквондисток із 11 країн, – переможців в вагових категоріях – 62 кг, – 67 кг серед жінок, у 8 міжнародних рейтингових турнірах серії «G» – Canada Open, Fujairah Open, Turkish Open, US Open, Slovenia Open, Bulgaria Open, Dutch Open, Belgium Open, що відбулись в першій декаді 2025 року та мали відеозаписи прямих трансляцій інтернет-платформи «YouTube». Матеріали результатів змагань використано із офіційних протоколів, доступних на сайті Глобального членства Всесвітньої Федерації Тхеквондо [20]

Процедура. Проведено аналіз таких показників змагальної діяльності: кількість поєдинків протягом одного змагального дня; кількість та відсоток поєдинків, що закінчились перемогою у двох раундах; кількість раундів, протягом одного змагального дня; кількість та відсоток раундів, що були закінчені достроково; се-

редня кількість ударів за раунд; середня кількість позитивних балів за раунд; коефіцієнт ефективності (%); визначено індивідуальний стиль ведення поєдинку; визначено показники, відсоткове співвідношення, сформовано моделі залікових техніко-тактичних дій – окремо для кожного індивідуального стилю ведення поєдинку (ігровий, темповий, силовий, тактичний).

Статистичний аналіз. Методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз протоколів змагальної діяльності); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); хронологічний метод (дозволив вивчити джерела, які розкривають сутність дослідження та отримання результатів від початку до закінчення змагань); метод моделювання (застосовували для побудови узагальнених моделей техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів залежно від стилю ведення поєдинку); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективності).

Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи та розрахунки кількісних та якісних показників змагальної діяльності провідних спортсменів у 8 міжнародних рейтингових турнірах серії «G», що відбулись у першій декаді 2025 року із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати дослідження. З метою прогнозування спортивних результатів і розробок програм підготовки й контролю техніко-тактичної підготовленості на основі моделювання змагальної діяльності тхеквондистів високої

кваліфікації, нами було досліджено закономірності змагальної діяльності та визначено найбільш суттєві для тхеквондо ВТФ кількісні та якісні модельні характеристики індивідуальних стилів ведення поєдинку, які, на наш погляд, є на сьогодні найбільш актуальними.

У роботах багатьох авторів [21, 22, 23, 24, 25] вказано, що зміни в правилах змагань сприяють змінам техніко-тактичної діяльності. Головними відмінностями сучасної редакції правил змагань з тхеквондо ВТФ, що вступили в силу в новому олімпійському циклі з підготовки щодо участі в Олімпійських Іграх у Лос-Анджелесі, є зміна визначення переможця в поєдинку за сумою перемоги у двох раундах і можливість закінчити кожний окремий раунд достроково, за перевагою в рахунку в 12 балів або примушенню порушень правил та отриманню суперником 5 штрафних балів. Такі зміни призвели до виникнення нових стратегій техніко-тактичних діяльності.

Методом аналізу протоколів змагань визначено, що для отримання перемоги в міжнародних змаганнях серії «G», тхеквондисти проводять від 3 до 5 змагальних поєдинків, що в середньому складає 12 раундів протягом одного змагального дня й потребує високого рівня всіх видів підготовленості. Визначено, загальну тенденцію до стратегії дострокового завершення поєдинків у перших двох раундах (84 % від загальної кількості поєдинків), з одночасним прагненням щодо дострокового закінчення раунду (18 % від загальної кількості раундів), що вимагає від спортсмена як широкої варіативності техніко-тактичного арсеналу, так і вміння обирати і реалізовувати найбільш ефективні техніко-тактичні дії, які спрямовані на створення та використання умов для проведення точних і сильних ударів в умовах гострого обмеження часу (табл.1).

Таблиця 1

Показники кількості поєдинків та раундів переможців міжнародних турнірів з тхеквондо ВТФ

№ з/п	Прізвище, країна, результат переможця	Кількість поєдинків, протягом одного змагального дня	Кількість поєдинків, що закінчилися перемогою у двох раундах	Відсоток поєдинків, що закінчилися перемогою у двох раундах	Кількість раундів, протягом одного змагального дня	Кількість раундів, що були закінченні достроково	Відсоток раундів, що були закінченні достроково
1	62 кг, Brewster (CAN), 1 місце Canada Open	3	2	67%	7	2	29%
2	62 кг, Valizadeh (IRI), 1 місце Fujairah Open	4	3	75%	9	2	22%
3	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце Turkish Open	5	3	60%	12	3	25%
4	62 кг, Mina (ECU), 1 місце US Open	4	4	100%	8	2	25%
5	62 кг, Mestrovic (CRO), 1 місце Slovenia Open	3	3	100%	6	0	0%
6	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце Bulgaria Open	3	2	67%	7	2	29%
7	62 кг, Tongchan (THA), 1 місце Dutch Open	5	4	80%	11	1	9%
8	62 кг, Santos (BRA), 1 місце Belgium Open	5	5	100%	10	5	50%
9	67 кг, Andriic (CAN), 1 місце Canada Open	3	2	67%	7	0	0
10	67 кг, Marentaki (GRE), 1 місце Fujairah Open	3	3	100%	6	2	33%
11	67 кг, Powell (GBR), 1 місце Turkish Open	4	3	75%	9	2	22%
12	67 кг, Andriic (CAN), 1 місце US Open	4	2	50%	10	2	20%
13	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Slovenia Open	4	4	100%	8	0	0
14	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Bulgaria Open	4	4	100%	8	0	0
15	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Dutch Open	4	4	100%	8	1	12,5%
16	67 кг, Youkubova (FRA), 1 місце Belgium Open	4	4	100%	8	1	12,5 %
	В середньому:			84 %			18 %

У змагальному поєдинку раунд має загальне часове обмеження для дорослих спортсменів у 2 хвилини. Часто виникають такі випадки під час змагального поєдинку, коли для виконання атаки залишаються декілька секунд, а інколи й десяти долі секунди. Саме за таких умов бійці припускаються помилок як у виборі, так й в реалізації тактичних планів, що надає можливість одному зі спортсменів вплинути на кінцевий результат раунду чи поєдин-

ку. Правилами обмежено час до 3 секунд, коли спортсмен може не виконувати активних дій й не отримує при цьому попередження «файт», що спонукає його до активних дій у випадку ще 3-х секунд без активних дій спортсмен отримує покарання штрафним балом «камджом».

Методом педагогічного спостереження та аналізу відео міжнародних змагань, узагальнено та систематизовано кількісні показники змагальної діяльності, що

притаманні ігровому, темповому, силовому та тактичному стилям ведення поєдинку (табл. 2).

Методом підрахунку та систематизації залікових техніко-тактичних дій змагальної діяльності провідних тхеквондисток світу побудовано узагальнені моделі ігрового, темпового, силового й тактичного стилів ведення поєдинку.

В середньому протягом раунду провідні тхеквондистки ігрового стилю наносять 50 ударів, що

Таблиця 2

Кількісні показники техніко-тактичних дій провідних тхеквондисток світу (тхеквондо ВТФ) за індивідуальним стилем бою

№ з/п	Прізвище, країна, результат переможця	Середня кількість ударів за раунд	Середня кількість позитивних балів за раунд	Коефіцієнт ефективності (%)	Індивідуальний стиль ведення поєдинку
1	62 кг, Brewster (CAN), 1 місце Canada Open	34	11	32 %	Ігровий стиль
2	62 кг, Valizadeh (IRI), 1 місце Fujairah Open	58	9	16%	Ігровий стиль
3	62 кг, Mestrovic (CRO), 1 місце Slovenia Open	54	12	22 %	Ігровий стиль
	Ігровий стиль, узагальнені дані	50	11	23 %	
4	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце Bulgaria Open	59	9	15 %	Темповий стиль
5	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце Turkish Open	55	10	18 %	Темповий стиль
6	62 кг, Santos (BRA), 1 місце Belgium Open	52	13	25 %	Темповий стиль
	Темповий стиль, узагальнені дані	55	11	19 %	
7	67 кг, Andriic (CAN), 1 місце Canada Open	39	6	15 %	Силовий стиль
8	67 кг, Marentaki (GRE), 1 місце Fujairah Open	41	9	22 %	Силовий стиль
9	67 кг, Powell (GBR), 1 місце Turkish Open	41	7	17 %	Силовий стиль
10	67 кг, Andriic (CAN), 1 місце US Open	34	9	26 %	Силовий стиль
11	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Slovenia Open	40	4	10 %	Силовий стиль
12	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Bulgaria Open	42	4	9 %	Силовий стиль
13	67 кг, Peresich (SRB), 1 місце Dutch Open	46	6	13 %	Силовий стиль
	Силовий стиль, узагальнені дані	40	6	16 %	
14	67 кг, Youkubova (FRA), 1 місце Belgium Open	32	11	34 %	Тактичний стиль
15	62 кг, Tongchan (THA), 1 місце Dutch Open	33	9	27 %	Тактичний стиль
16	62 кг, Mina (ECU), 1 місце US Open	35	9	25 %	Тактичний стиль
	Тактичний стиль, узагальнені дані	33	10	28 %	

дають 11 залікових балів, з коефіцієнтом ефективності – 23 %. Визначено, що 89 % від загальної кількості залікових балів зароблено ударами ногою, що стоїть попереду, з них 53 % – удари ногою в голову, 28 % – удари ногою в тулуб та 8 % – дії, що примусили порушувати правила (збити з ніг або вибити за край майданчика). Удари ногою, що стоїть позаду, в

тулуб – 7,5%, в голову – 2,5 %, з розвертання – 1 % (табл. 3).

Узагальненою моделлю залікових техніко-тактичних дій ігрового стилю ведення поєдинку, є тактика частого використання багатударних сполучень ударів в атакуючій манері з великою варіативністю техніко-тактичного арсеналу ударів ногою, що стоїть попереду, в голову, з використан-

ням швидких та точних ударів, з частою зміною траєкторій, в з метою забезпечення тактичної переваги та швидкого набору залікових балів (рис. 1).

В середньому протягом раунду, провідні тхеквондистки темпового стилю наносять 55 ударів, що дають 11 залікових балів, з коефіцієнтом ефективності – 19 %. Визначено, що 77 % від загальної кількості

Таблиця 3

Модельні характеристики залікових техніко-тактичних дій провідних тхеквондисток світу ігрового стилю ведення поєдинку

Техніко-тактичних дії	62 кг, Valizadeh (IRI), 1 м Fujairah Open	62 кг, Mestrovic (CRO), 1 м Slovenia Open	62 кг, Brewster (CAN), 1 м Canada Open	Загальна кіль- кість залікових ба- лів	% спів- відно- шення
Удари ногою, що стоїть попереду, в голову x 3 бали	39	36	54	129	53%
Удари ногою, що стоїть попереду, в тулуб x 2 бали	20	36	12	68	28%
Удари ногою, що стоїть позаду, в голову x 3 бали	0	3	0	3	2,5 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в тулуб x 2 бали	14	2	2	18	7,5 %
Удар кулаком x 1 бал	0	0	0	0	0 %
Примушення до порушень правил x 1 бал	7	6	7	20	8 %
Удар з розвертання в голову x 5 балів	0	0	0	0	0 %
Удар з розвертання в тулуб x 4 бали	0	4	0	4	1 %

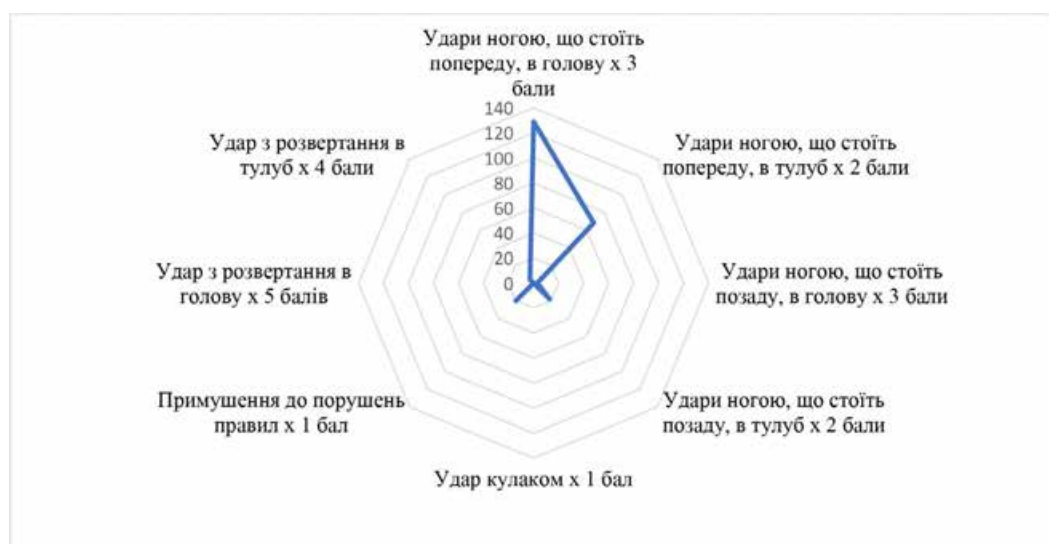


Рис. 1. Узагальнена модель залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів ігрового стилю ведення поєдинку

залікових балів зароблено ударами ногою, що стоїть попереду, з них: 33 % – удар ногою в голову, 32 % – удар ногою в тулуб та 12 % – дії, що примусили порушувати правила (збити з ніг або вибити за край майданчика). Удари ногою, що стоїть позаду, в тулуб – 11%, в голову – 4,5 %, з розвертання – 4 %, удар кулаком – 3,5 % (табл. 4).

Узагальненою моделлю залікових техніко-тактичних дій темпового стилю ведення поєдинку,

є тактика нав'язування супернику високого темпу двобію з використанням ударів в атакуючій манері, з великою варіативністю техніко-тактичного арсеналу ударів ногами з використанням як швидкісних ударів ногою, що стоїть попереду зі зміною рівнів атаки, так й акцентованих ударів ногою, що стоїть позаду, в тулуб, з метою забезпечення тактичної переваги та швидкого набору залікових балів (рис. 2).

В середньому протягом раунду провідні тхеквондистки силового стилю наносять 40 ударів, що дають 6 залікових балів, з коефіцієнтом ефективності – 16 %. Окрім того, 72 % від загальної кількості залікових балів зароблено ударами в тулуб, з них: 34 % – удари ногою, що стоїть попереду, 16 % – удари ногою, що стоїть позаду, 13 % – удари кулаком, 1 % – удари ногою з розвертання, 8 % – дії, що примусили порушувати правила

Таблиця 4

Модельні характеристики залікових техніко-тактичних дій провідних тхеквондисток світу темпового стилю ведення поєдинку

Техніко-тактичних дії	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце, Turkish Open	62 кг, Khuzina (AIN), 1 місце, Turkish Open	62 кг, Santos (BRA), 1 м Belgium Open	Загальна кількість залікових балів	% співвідношення
Удари ногою, що стоїть попереду, в голову x 3 бали	49	38	15	102	33 %
Удари ногою, що стоїть попереду, в тулуб x 2 бали	12	16	72	100	32 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в голову x 3 бали	3	0	9	12	4,5 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в тулуб x 2 бали	18	2	14	34	11 %
Удар кулаком x 1 бал	1	1	7	9	3,5 %
Примушення до порушень правил x 1 бал	20	10	7	37	12 %
Удар з розвертання в голову x 5 балів	0	0	5	5	1,5 %
Удар з розвертання в тулуб x 4 бали	4	0	4	8	2,5 %

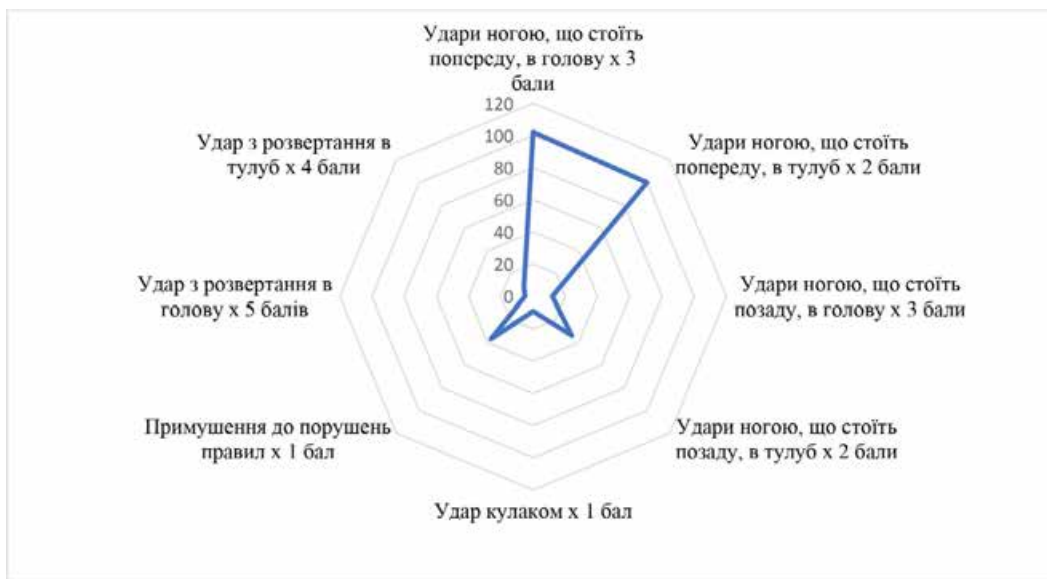


Рис. 2. Узагальнена модель залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів темпового стилю ведення поєдинку

(збити з ніг або вибити за край майданчика). Важливими діями для одержання перемоги є удари ногою в голову, 20 % від загальної кількості залікових балів – удари в голову ногою, що стоїть попереду, 8 % – удари в голову ногою, що стоїть позаду (табл. 5).

Узагальненою моделлю залікових техніко-тактичних дій силового стилю ведення поєдинку провідних тхеквондисток світу є тактика ведення двобію в агре-

сивній атакуючої манері, з переважним виконанням потужних ударів як ногами, так й кулаками, в тулуб, розрушаючи захист суперника, з метою зниження рівня його психологічних і фізичних якостей, що надає можливість для впевненого набору залікових балів (рис. 3).

В середньому протягом раунду, провідні тхеквондистки тактичного стилю наносять 33 удари, що дають 6 залікових балів,

з коефіцієнтом ефективності – 28 %. Найбільш результативними (71 % від загальної кількості залікових балів) є удари ногою, що стоїть попереду, з них 34 % – удар ногою в голову, 34 % – удар ногою в тулуб та 7 % – дії, що примусили порушувати правила (збити з ніг або вибити за край майданчика). Удари в тулуб ногою, що стоїть позаду – 13 %, в голову – 9 %, удар кулаком в тулуб – 7 % (табл. 6).

Таблиця 5

Модельні характеристики залікових техніко-тактичних дій провідних тхеквондисток світу силового стилю ведення поєдинку

Техніко-тактичні дії	67 кг, Andriic (CAN), 1 м Canada Open	67 кг, Andriic (CAN), 1 м U.S. Open	67 кг, Marentaki (GRE), 1 м Fujairah Open	67 кг, Powell (GBR), 1 м Turkish Open	67 кг, Peresich (SRB), 1 м Slovenia Open	67 кг, Peresich (SRB), 1 м Bulgaria Open	67 кг, Peresich (SRB), 1 м Dutch Open	Загальна кількість залікових балів	% співвідношення
Удари ногою, що стоїть попереду, в голову x 3 бали	12	15	6	21	3	6	6	69	20%
Удари ногою, що стоїть попереду, в тулуб x 2 бали	18	6	48	32	8	2	8	122	34 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в голову x 3 бали	0	9	6	3	0	0	9	27	8 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в тулуб x 2 бали	4	14	10	10	0	10	10	58	16 %
Удар кулаком x 1 бал	8	6	1	5	8	4	13	45	13 %
Примушення до порушень правил x 1 бал	2	0	4	2	7	8	4	27	8 %
Удар з розвертання в голову x 5 балів	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Удар з розвертання в тулуб x 4 бали	0	4	0	0	0	0	0	4	1%



Рис. 3. Узагальнена модель залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів силового стилю ведення поєдинку

Узагальнена модель залікових техніко-тактичних дій тактичного стилю ведення поєдинку провідних тхеквондисток світу

свідчить про переважну тактику ведення двобію з високим ступенем використання прийомів захисту, з ударами назустріч,

ногою, що стоїть попереду або контратаками ногою, що стоїть позаду, в тулуб та контратаками кулаком (рис. 4).

Таблиця 6

**Модельні характеристики залікових техніко-тактичних дій провідних тхеквондисток світу
тактичного стилю ведення поєдинку**

Техніко-тактичні дії	62 кг, Mina (ECU), 1 місце US Open	62 кг, Tongchan (THA), 1 м Dutch Open	67 кг, Youkubova (FRA), 1 м Belgium Open	Загальна кількість залікових балів	% співвідношення
Удари ногою, що стоїть попереду, в голову х 3 бали	33	39	9	81	34 %
Удари ногою, що стоїть попереду, в тулуб х 2 бали	12	38	30	80	34 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в голову х 3 бали	0	3	18	21	9 %
Удари ногою, що стоїть позаду, в тулуб х 2 бали	2	8	20	30	13 %
Удар кулаком х 1 бал	0	12	5	17	7 %
Примушення до порушень правил х 1 бал	2	1	4	7	3 %
Удар з розвертання в голову х 5 балів	0	0	0	0	0
Удар з розвертання в тулуб х 4 бали	0	0	0	0	0

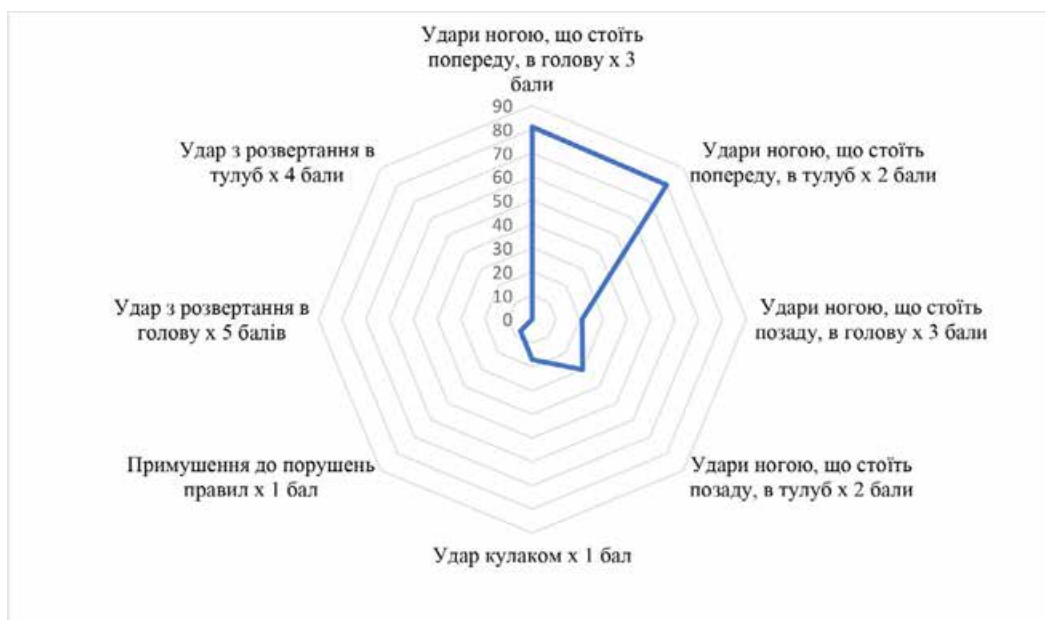


Рис. 4. Узагальнена модель залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів тактичного стилю ведення поєдинку

Дискусія. Вченими [4, 5, 9, 10] зазначено, що особливістю моделювання у контролі техніко-тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах і спортивних іграх є те, що кінцевий результат буде змінюватися залежно від особливостей спортсмена та дій його суперника, що зводить нанівець орієнтацію дослідників лише на кількісні та якісні показники й збільшує значущість комплексних чинників підготовленості.

У науковій праці [8] визначено, що при формуванні моделі змагальної діяльності, виділяють найбільш суттєві для даного виду спорту характеристики змагальної діяльності, досягнення яких надає можливість виходу спортсмена на рівень запланованого спортивного результату. Молодим вченим [26] досліджено, що психологічні особливості на створення індивідуальних психологічних профілів тхеквондистів, які можуть бути ви-

користані як модельний орієнтир на різних етапах багаторічної підготовки. О. Подрігало [27] вказує, що індивідуалізація моделі повинна надавати можливість включення досить широкого діапазону змін і доповнень в узагальнену модель з метою наближення до такої моделі, яка буде забезпечувати підвищення спортивного результату.

Закордонними фахівцями [28] визначено, що в зв'язку з тим, що технічні-тактичні аспекти

змагальних поєдинків тхеквондо ВТФ є мозаїкою закономірностей, які дуже доповнюють один одного, то необхідно використовувати таку модель тренувань, в якій враховуються специфічні аспекти саме цього виду спорту. В дослідженні закордонних вчених [29] визначено, що з метою підвищення спортивного результату важливо з'ясувати взаємозв'язок між техніко-тактичними діями та їх ефективністю, вчені рекомендують в процесі підготовки тхеквондистів проводити тренування з моделюванням техніко-тактичних дій відповідно до тих балів, які вони хочуть отримати під час поєдинків.

Науковці відзначають, що під поняттям «індивідуальна манера ведення поєдинку» розуміють схильність спортсменів до ведення змагальної діяльності з використанням певних способів техніко-тактичних дій, де спортсмени-універсали здатні вести змагальний двобій у будь-якій манері та змінювати їх під час поєдинку залежно від реакції суперника. Універсальна манера ведення поєдинку полягає в умілому виборі оптимальних техніко-тактичних дій і є найскладнішою [30].

Сучасна змагальна діяльність, вимагає універсалізації, коли спортсмен вільно обирає стиль ведення двобію відповідно до стилю ведення поєдинку противником, що вимагає як широкої варіативності техніко-тактичного арсеналу, так і вміння спортсмена обирати й реалізовувати найбільш ефективні прийоми у кожному окремому епізоді змагального поєдинку в умовах гострого дефіциту часу.

У науковій праці [31] визначено, що впровадження моделювання змагальної діяльності в тренувальний процес є одним із важливих напрямків змагальної діяльності спортсменів. Фахівцями з тхеквондо ВТФ [4, 5] зазначено, що аналіз змагальної діяльності, який охоплює якісні та кількісні показники, дозволяє

тренерам ефективніше моделювати змагальну діяльність в тренувальному процесі, що є важливим кроком до формування ефективних стратегій підготовки бійців та забезпечує їхню адаптацію до змінних умов, що виникають в умовах спортивного поєдинку під час участі в змаганнях.

Отримані нами результати доповнюють наукові дослідження вітчизняних фахівців [17, 19, 23, 24, 26] і закордонних вчених [16, 28, 29] щодо аналізу показників змагальної діяльності в тхеквондо ВТФ. А також доповнено дані щодо розробки моделей і модельних характеристик техніко-тактичної діяльності спортсменів у різних видах спорту: самбо [1], греко-римська боротьба [2, 12], дзюдо [13], таеквон-до ІТФ [21, 22], карате-до[30], баскетбол [31].

Наші дослідження суттєво відрізняються від попередників саме тим, що модельні характеристики та складові моделей ТТД провідних тхеквондистів світу, залежно від їх стилю ведення поєдинку, буде покладено в основу розробки контрольних засобів, а саме – контрольних вправ і контрольних поєдинків на основі моделювання умов змагальної діяльності для вдосконалення контролю техніко-тактичної підготовленості саме у процесі підготовки.

Висновки. Визначено, що для комплексного контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації має бути сформована система засобів контролю, а саме – контрольних вправ і контрольних поєдинків на основі моделювання змагальної діяльності провідних спортсменів світу.

Аналіз показників кількості поєдинків і раундів переможців міжнародних турнірів та особливостей правил з тхеквондо ВТФ дозволив нам визначити кількісні показники, які можуть стати підґрунтям для формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості у процесі підготовки спортсменів, на ос-

нові моделі змагального дня для дорослих спортсменів, а саме – протягом одного дня виконати 12 раундів різних техніко-тактичних завдань на основі контрольних вправ і контрольних поєдинків, з часовим обмеженням у 2 хвилини, з великою кількістю епізодів в декілька секунд з перервою не вище 3 секунд. З використанням відеозйомки з метою аналізу виконання завдань як самостійного, так разом з тренером, що сприяє зміцненню взаємозв'язку «тренер-спортсмен».

На основі аналізу відео-матеріалів змагальних поєдинків провідних тхеквондистів світу розроблено 4 варіанти модельних характеристик та 4 узагальнені моделі залікових техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів залежно від стилю ведення поєдинку: ігрового стилю, темпового стилю, силового стилю, тактичного стилю.

Порівняння розроблених моделей за різними стилями ведення поєдинку свідчить про те, що частота залікового використання окремих ударів не є стабільною величиною, всі дії тхеквондистів під час поєдинку будуть змінюватися від особистості суперника та його дій, що зводить нанівець орієнтацію тренерів, спортсменів і дослідників лише на кількісні та якісні показники й збільшує значущість комплексних чинників підготовленості. Тому зростає значущість такого елементу контролю в процесі підготовки як «контроль результату», де контроль кількісних та якісних показників узагальнених моделей провідних тхеквондистів різних індивідуальних стилів ведення поєдинку, є не головним предметом контролю, а умовою виконання завдань під час контрольних вправ і контрольних поєдинків.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні комплексів засобів контролю, а саме контрольних вправ і контрольних поєдинків на основі моделювання змагальної

діяльності для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Конфлікт інтересів. Співавтор статті, Мітова О., обіймає посаду редактора журналу «Спортивний вісник Придніпров'я». З метою уникнення потенційного конфлікту інтересів, розгляд цієї статті та ухвалення рішення щодо її публікації були

передані іншому члену редакційної колегії, який не є її співавтором. При цьому було суворо дотримано всіх стандартних процедур незалежного та подвійного сліпого рецензування, забезпечуючи об'єктивність оцінки рукопису.

Література

1. Бойченко Н, Безатосна А, Шандригось В. Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. Єдиноборства. 2024;3(33):4-16. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
2. Коробейніков Г, Тропін Ю, Докманац М, Керімов Ф, Байч М. Аналіз змагальної діяльності борців-медалістів на Олімпійських іграх 2024 року. Єдиноборства. 2025;2(36):33-40. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.04>
3. Пашков І, Пироженко О. Модельні характеристики фізичної підготовленості тхеквондистів на етапі базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;4(177):107-112. Доступно: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).22)
4. Пшенічніков П, Мітова О. (2024). Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства. 2024;2(32):81-97. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.08>
5. Пшенічніков ПМ, Мітова ОО. Формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації на основі моделювання змагальної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;1:185-199. <https://doi.org/10.32540/2071-1476>
6. Пашкова ВІ, Бойченко Н. Вплив програми тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі на показники спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024;4(177):113-118. Доступно: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).23)
7. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, Київ; 2020.
8. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті [навчальний посібник]. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с
9. Костюкевич ВМ. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті [монографія]. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017.

References

1. Boichenko N, Bezatosna A, Shandryhos V. Modeli pokaznykiv zmahalnoi diialnosti sambistok do 50 kh, 54 kh, 59 kh. Yedynoborstva. 2024;3(33):4-16. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
2. Korobeinikov H, Tropin Yu, Dokmanats M, Kierimov F, Baich M. Analiz zmahalnoi diialnosti bortsiv-medalistiv na Olimpiiskykh ihrakh 2024 roku. Yedynoborstva. 2025;2(36):33-40. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.04>
3. Pashkov I, Pyrozhenko O. Modelni kharakterystyky fizychnoi pidhotovlenosti tkhekvondystiv na etapi bazovoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15. 2024;4(177):107-112. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).22)
4. Pshenichnikov P, Mitova O. (2024). Problemy kontroliu tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti tkhekvondystiv vysokoi kvalifikatsii. Yedynoborstva. 2024;2(32):81-97. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.08>
5. Pshenichnikov PM, Mitova OO. Formuvannia systemy zasobiv kontroliu tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti tkhekvondystiv vysokoi kvalifikatsii na osnovi modeliuвання zmahalnoi diialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;1:185-199. <https://doi.org/10.32540/2071-1476>
6. Pashkova VI, Boichenko N. Vplyv prohramy trenuvalnogo protsesu v peredzmahalnomu mezotsykli na pokaznyky spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti tkhekvondystiv 15-17 rokov. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15.* 2024;4(177):113-118. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).23)
7. Platonov VM. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Persha drukarnia, Kyiv; 2020.
8. Shynkaruk OA. Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuвання ta prohnouzuvannia v olimpiiskomu sporti [navchalnyi posibnyk]. Kyiv: NVP Polihrafservis, 2013. 136 s
9. Kostiukevych VM. Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u fizychnomu vykhovanni ta sporti [monohrafia]. Vinnytsia: TOV «Planer»; 2017.

10. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки [монографія]. Дніпро; 2022.
11. Малиар ЕІ, Малиар НС, Циквас РС, Чорненький АІ. Особливості процесу управління спортсменами високого класу. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025;20. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15846828>
12. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. Єдиноборства. 2024;2(32):4-14. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.01>
13. Скринник Д, Бойченко Н, Барбас І. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих моделей підготовки. Єдиноборства. 2024;2(32):98-109. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.09>
14. Кошчєєв ОС. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ; 2009.
15. Пашков ІМ, Кошчєєв ОС. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерство молоді і спорту України, Київ; 2022.
16. Dariusz Śledziwski, Michał Łoniewski, Anna Kuder, Ronaldo Angelo Dias da Silva, Gustavo Ferreira Pedrosa, Bruno Pena Couto, Leszek Antoni Szmuchrowski. Fighting profiles in men's taekwondo competition in the under 68 kg category at the Olympic Games in Beijing (2008) and London (2012) – case studies. Original Article. Science of Martial Arts. 2015;11(1).
17. Лукіна О, Стрельчук С, Gandziarski K, Puszczalowska, E Lizis. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:19-29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-019>
18. Стрельчук СГ. Удосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Дніпро; 2023.
19. Пашков І. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022;1:26-29. <http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>
20. Сайт Глобального членства Всесвітньої Федерації Тхеквондо – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://worldtkd.simplycompete.com> (дата звернення: 21.10.2025)
10. Mitova OO. Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu v komandnykh sportywnykh ihrakh u protsesi bahatorichnoi pidhotovky [monohrafiia]. Dnipro; 2022.
11. Maliar EI, Maliar NS, Tsykvas RS, Chornenkyi AI. Osoblyvosti protsesu upravlinnia sportsmenamy vysokoho klasu. Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky. 2025;20. Dostupno: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15846828>
12. Volodchenko O. Modelnikharakterystyky suchasnoizmahalnoi diialnosti krashchykh sportsmeniv svitu v hreko-rymskii borotbi. Yedynoborstva. 2024;2(32):4-14. DOI:10.15391/ed.2024-2.01
13. Skrynyk D, Boichenko N, Barbas I. Dynamika pokaznykiv tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziodoistiv 19-21 rokiv sereidnykh vahovykh katehorii pid vplyvom zaproponovanykh modelei pidhotovky. Yedynoborstva. 2024;2(32):98-109. DOI:10.15391/ed.2024-2.09
14. Koshcheiev OS. Tkhekvondo (VTF): Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportywnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu. Kyiv; 2029.
15. Pashkov IM, Koshcheiev OS. Tkhekvondo VTF. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportywnykh shkil, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, zakladiv spetsializovanoi osvity sportyvnoho profiliiu iz spetsyficnymy umovamy navchannia. Ministerstvo molodi i sportu Ukrainy, Kyiv; 2022.
16. Dariusz Śledziwski, Michał Łoniewski, Anna Kuder, Ronaldo Angelo Dias da Silva, Gustavo Ferreira Pedrosa, Bruno Pena Couto, Leszek Antoni Szmuchrowski. Fighting profiles in men's taekwondo competition in the under 68 kg category at the Olympic Games in Beijing (2008) and London (2012) – case studies. Original Article. Science of Martial Arts. 2015;11(1).
17. Lukina O, Strelchuk S, Gandziarski K, Puszczalowska, E Lizis. Analiz zmahalnoi diialnosti tkhekvondystiv-kadetiv do ta pislia zmin pravyl (versiiia VTF). Sportywnyi visnyk Prydniprovia. 2019;3:19-29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-019>
18. Strelchuk SH. Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii tkhekvondystiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [avtoreferat]. Dnipro; 2023.
19. Pashkov I. Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti v tkhekvondo. Problemy i perspektyvy rozvytku sportywnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. 2022;1:26-29. <http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>
20. Sait World Taekwondo membership system – [Elektronii resurs]. – Rezhim dostupu <https://worldtkd.simplycompete.com> (21.10.2025)
21. Mykhalskyi V, Piddubna V, Aleksieiev A. Vplyv zmin pravyl zmanan na sportywnyi poiedynok

21. Михальський В, Піддубна В, Алексеев А. Вплив змін правил змагань на спортивний поєдинок таеквондистів. Єдиноборства. 2025;3(37):17-23. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.03>
22. Сова В. Вплив засобів спортивної підготовки на розвиток психофізіологічних властивостей юних таеквондистів [дисертація]. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка; 2025.
23. Романенко ВВ, Тропін ЮМ, Куліда АО. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2021;3:44-59. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.05>
24. Палій О. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів 12-14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;3(83):53-59. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.008>
25. Пшенічніков П, Мітова О. Ретроспективний аналіз розвитку тхеквондо ВТФ та структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства. 2025;2(36):55-68. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.07>
26. Ромолданова Ю. Контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічному циклі підготовки [дисертація]. Київ; 2023. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4827>
27. Подрігало ОО. Теоретико-методичні засади прогнозування успішності спортивної діяльності на етапах базової підготовки [дисертація]. Київ; 2020.
28. Francesco Tornello, Laura Capranica, Carlo Minganti, Salvatore Chiodo, Giancarlo Condello, Antonio Tessitore. Technical-Tactical Analysis of Youth Olympic Taekwondo Combat. 2014. Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000255>
29. Menescardi C, Estevan I, Ros C, Hernández-Mendo A, Falco, C. Bivariate analysis of taekwondo actions: The effectiveness of techniques and tactics in an Olympic taekwondo championship. Journal of Human Sport and Exercise, in press. 2020. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.18>
30. Вербовата О, Кербі Д. Дослідження тактики ведення змагального двобію каратистами-юніорами. Єдиноборства. 2024;1(31):26-37. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.03>
31. Венпен Ц, Безмилов ММ. Особливості моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3x3. 2023. Доступно: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
22. Sova V. Vplyv zasobiv sportyvnoi pidhotovky na rozvytok psykhofiziologichnykh vlastyvostei yunykhtaeqvondystiv [dysertatsiia]. Kyiv: Kyivskiy stolychnyi universytet imeni Borysa Hrinchenka; 2025.
23. Romanenko VV, Tropin YuM, Kulida AO. Analiz zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh tkhekvondystiv-yunioriv. Yedynoborstva. 2021;3:44-59. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.05>
24. Palii O. Analiz zmahalnoi diialnosti tkhekvondystiv 12-14 rokiv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2021;3(83):53-59. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.008>
25. Pshenichnikov P, Mitova O. Retrospektyvnyi analiz rozvytku tkhekvondo VTF ta struktury tekhniko-taktychnoi diialnosti tkhekvondystiv vysokoi kvalifikatsii. Yedynoborstva. 2025;2(36):55-68. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.07>
26. Romoldanova IO. Kontrol psykhologichnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh tkhekvondystiv u chotyryrichnomu tsykli pidhotovky [dysertatsiia]. Kyiv; 2023. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4827>
27. Podrihalo OO. Teoretyko-metodychni zasady prohnozuvannia uspihnosti sportyvnoi diialnosti na etapakh bazovoi pidhotovky [dysertatsiia]. Kyiv; 2020.
28. Francesco Tornello, Laura Capranica, Carlo Minganti, Salvatore Chiodo, Giancarlo Condello, Antonio Tessitore. Technical-Tactical Analysis of Youth Olympic Taekwondo Combat. 2014. Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000255>
29. Menescardi C, Estevan I, Ros C, Hernández-Mendo A, Falco, C. Bivariate analysis of taekwondo actions: The effectiveness of techniques and tactics in an Olympic taekwondo championship. Journal of Human Sport and Exercise, in press. 2020. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.18>
30. Verbovata O, Kerbi D. Doslidzhennia taktyky vedennia zmahalnoho dvobiiu karatystamyunioramy. Yedynoborstva. 2024;1(31):26-37. Доступно: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.03>
31. Venpen Ts, Bezmylov MM. Osoblyvosti modeliuвання zmahalnoi diialnosti v basketboli 3kh3. 2023. Доступно: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

Отримано/Received: 07.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 23.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Пшенічников П, Мітова О. Модельні характеристики техніко-тактичних дій тхеквондистів високої кваліфікації як підґрунтя розробки засобів контролю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):135-149. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-135>

Pshenichnikov P, Mitova O. Abcdemodel characteristics of technical and tactical actions of highly qualified taekwondoists as a basis for the development of control measures. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):135-149. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-135>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-150>

УДК 615:796.015.628

ВИКОРИСТАННЯ ГЕПАТОПРОТЕКТОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТІОТРИАЗОЛІНУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Тищенко В.^{1ACD}, Красько М.^{2BCDE}

¹Запорізький національний університет

²Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Тищенко Валерія Олексіївна,

Tyshchenko Valeria

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66, 69011, Україна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, University str., 66, Zaporizhzhia, Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Ukraine

e-mail: valeri-znu@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

Красько Микола Петрович

Krasko Mykola

Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, пр. Марії Примаченко, 26, 69035, Україна, кандидат медичних наук, доцент

Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Marii Prymachenko Ave., 26, 69035, Ukraine, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

e-mail: nkrasko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-3171-0414>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Актуальність. Печінка є центральним органом детоксикації, який забезпечує підтримання метаболічної рівноваги організму. Зростання частоти токсичних і медикаментозно-індукованих гепатопатій зумовлює пошук ефективних гепатопротекторів із комплексним механізмом дії. Одним із таких засобів є тіотриазолін метаболічний препарат, що поєднує антиоксидантну, мембранопротекторну, антигіпоксичну та енерготропну активність. **Мета дослідження** – узагальнити експериментальні та клінічні дані про гепатопротекторну, кардіопротекторну та метаболічну дію тіотриазоліну, а також обґрунтувати його профілактичне використання у спортсменів. **Об'єкт дослідження** – процес відновлення організму спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень. **Предмет дослідження** – вплив гепатопротекторного препарату тіотриазоліну на біохімічні показники функціонального стану печінки, рівень оксидативного стресу та енергетичний метаболізм спортсменів у період відновлення. **Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що застосування тіотриазоліну у спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень сприяє прискоренню відновних процесів за рахунок його гепатопротекторної, антиоксидантної та енерготропної дії. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз публікацій (2010–2025 рр.), у тому числі, експериментальних досліджень на тваринах і клінічних спо-

стережень у пацієнтів з гепатитами, токсичними ураженнями печінки, ішемічними розладами міокарда та метаболічним синдромом, узагальнення даних наукової та методичної літератури у наукометричних базах і фахових українських видань. В аналіз включено 20 досліджень (клінічних і експериментальних), методи математичної статистики. Для узагальнення ефективності тіотріазоліну проведено аналітичний огляд літературних джерел (2010–2025 рр.), включно з результатами клініко-фармакологічних і експериментальних робіт, виконаних у Запоріжжі, Харкові, Києві, Дніпрі, а також у Польщі та Чехії. Дослідження охоплювали пацієнтів із хронічними гепатитами, медикаментозно-індукованими ураженнями печінки, ішемічними розладами міокарда, а також осіб, які зазнають тривалих фізичних навантажень. Методологія включала аналіз біохімічних показників (АЛТ, АСТ, ГГТ, білірубін, глутатіон, малоновий діальдегід), визначення рівнів лактату, активності СОД і каталази, а також клінічні спостереження за переносимістю та ефективністю препарату Тіотріазоліну (Міжнародна назва: Thiotriazoline Хімічна назва: 2-метил-3-тіо-1,2,4-тріазолін-5-ОН. Групова належність: цитопротектор, антиоксидант, метаболічний засіб. Код АТС: А05ВА-Засоби для лікування захворювань печінки. **Результати дослідження.** Узагальнення літературних джерел та наші дослідження показали, що тіотріазолін знижує активність процесів перекисного окиснення ліпідів, стабілізує мембрани гепатоцитів, нормалізує активність амінотрансфераз, підвищує жовчоутворення та покращує енергетичний обмін у клітинах печінки. У моделях парацетамолового та ССІ₄-гепатиту препарат продемонстрував ефективність, порівняну або вищу за N-ацетилцистеїн. Клінічні спостереження свідчать про зменшення цитолітичного синдрому, покращення білково-синтетичної функції печінки та загального самопочуття пацієнтів. Тіотріазолін стабілізує клітинні мембрани, гальмує перекисне окиснення ліпідів, нормалізує енергетичний метаболізм і функцію мітохондрій, підвищує синтез АТФ, знижує активність АЛТ, АСТ і ГГТ. Препарат чинить гепатопротекторну дію, що підтверджено клінічно. **Висновки.** Встановлено, що тіотріазолін є ефективним багатофункціональним засобом для лікування та профілактики гепатопатій, а також для оптимізації відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень.

Ключові слова: тіотріазолін, гепатопротектор, антиоксидант, гіпоксія, спорт, печінка, метаболізм.

APPLICATION OF THIOTRIAZOLINE'S HEPATOPROTECTIVE EFFECTS IN POST-EXERCISE RECOVERY OF ATHLETES

Annotation

Relevance of the topic. The liver is the central organ of detoxification, responsible for maintaining the body's metabolic balance. The growing incidence of toxic and drug-induced hepatopathies necessitates the search for effective hepatoprotective agents with a complex mechanism of action. One such agent is thiotriazoline – a metabolic drug that combines antioxidant, membrane-stabilizing, antihypoxic, and energotropic activities. **Purpose of the study** – to summarize experimental and clinical data on the hepatoprotective, cardioprotective, and metabolic effects of thiotriazoline, as well as to substantiate its preventive use in athletes. **Object of the study** – the process of athletes' recovery after intensive physical exertion. **Subject of the study** – the effect of the hepatoprotective drug thiotriazoline on biochemical liver function markers, oxidative stress levels, and energy metabolism during post-exercise recovery in athletes. It is **hypothesized** that thiotriazoline, due to its antioxidant, membrane-stabilizing, and energotropic properties, enhances hepatic function, reduces oxidative stress, and accelerates recovery processes in athletes exposed to intensive physical loading. **Materials and methods of the study.** A theoretical analysis of publications (2010–2025) was conducted, including experimental studies on animals and clinical observations in patients with hepatitis, toxic liver lesions, myocardial ischemic disorders, and metabolic syndrome. Data from scientific and methodological literature were summarized from scientometric databases and Ukrainian professional journals. The analysis included 20 studies (clinical and experimental) using methods of mathematical statistics. To generalize the efficacy of thiotriazoline, an analytical review of literature sources (2010–2025) was performed, incorporating results of clinical-pharmacological and experimental research carried out in Zaporizhzhia, Kharkiv, Kyiv, Dnipro, as well as in Poland and the Czech Republic. The studies involved patients with chronic hepatitis, drug-induced liver injuries, myocardial ischemic disorders, and individuals exposed to prolonged physical exertion. The methodology included the analysis of biochemical parameters (ALT, AST, GGT, bilirubin, glutathione, malondialdehyde), assessment of lactate levels, superoxide dismutase and catalase activity, as well as clinical observation of the tolerability and efficacy of Thiotriazoline (International name: Thiotriazoline; Chemical name: 2-methyl-3-thio-1,2,4-triazoline-5-ol; Pharmacological group: cytoprotector, antioxidant, metabolic agent; ATC code: A05BA – Agents for the treatment of liver diseases. **Results.** The synthesis of literature data and our own findings demonstrated that thiotriazoline reduces lipid peroxidation processes, stabilizes hepatocyte membranes, normalizes aminotransferase activity, enhances bile formation, and improves the energy metabolism of liver cells. In models of paracetamol- and CCl₄-induced hepatitis, the drug showed efficacy comparable to or greater than N-acetylcysteine. Clinical observations revealed a decrease in cytolytic syndrome, improved protein-synthetic liver function, and better overall

well-being of patients. Thiothiazoline stabilizes cell membranes, inhibits lipid peroxidation, normalizes mitochondrial energy metabolism, enhances ATP synthesis, and reduces ALT, AST, and GGT activity. The drug exhibits a clinically confirmed hepatoprotective effect. **Conclusions.** It was established that thiothiazoline is an effective multifunctional agent for the treatment and prevention of hepatopathies, as well as for optimizing the recovery of athletes after intensive physical exertion.

Keywords: thiothiazoline, hepatoprotector, antioxidant, hypoxia, sports, liver, metabolism.

Вступ. Поширеність гепатопатій серед населення України та світу постійно зростає, що пов'язано із впливом токсичних чинників, медикаментозного навантаження, нераціонального харчування, метаболічного синдрому та гіпоксичних станів [1–3]. У спортивній медицині гепатопротектори розглядаються як важливий компонент фармакологічного супроводу тренувального процесу, спрямований на підтримання гомеостазу та профілактику метаболічних порушень, зумовлених високими фізичними навантаженнями. В умовах тривалої адаптації до інтенсивних тренувань печінка виконує не лише метаболічну, а й регуляторно-трофічну функцію, забезпечуючи баланс енергетичних і антиоксидантних систем організму. Тому застосування гепатопротекторів у спортсменів сприяє стабілізації процесів детоксикації, нормалізації білково-синтетичної функції, оптимізації обміну глікогену та пришвидшенню відновлення після фізичного й оксидативного стресу.

Особливу групу ризику становлять спортсмени, в організмі яких регулярно виникають процеси окисного стресу та перевантаження енергетичних систем. За таких умов відбувається виснаження внутрішньоклітинних антиоксидантних резервів, знижується активність ферментів дихального ланцюга мітохондрій і зростає ризик ушкодження клітинних мембран [4,5]. Тіотріазолін (2-метил-3-тіо-1,2,4-тріазолін-5-ОН) був розроблений в Україні як багатофункціональний цитопротектор із властивостями антиоксиданта, антигіпоксанта й метаболічного коректора. Препарат чинить

виражений стабілізуючий вплив на функціональний стан печінки, серця та центральної нервової системи. Його ефективність доведена у численних клінічних дослідженнях при гепатитах, ішемічній хворобі серця, діабетичних ангіопатіях і гіпоксичних станах різного генезу [6–9].

Мета дослідження – узагальнити експериментальні та клінічні дані про гепатопротекторну, кардіопротекторну та метаболічну дію тіотріазоліну, а також обґрунтувати його профілактичне використання у спортсменів.

Об'єкт дослідження – процес відновлення організму спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень.

Предмет дослідження – вплив гепатопротекторного препарату тіотріазоліну на біохімічні показники функціонального стану печінки, рівень оксидативного стресу та енергетичний метаболізм спортсменів у період відновлення.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що застосування тіотріазоліну у спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень сприяє прискоренню відновних процесів за рахунок його гепатопротекторної, антиоксидантної та енерготропної дії.

Матеріали і методи дослідження. Проведено теоретичний аналіз публікацій (2010 – 2025 рр.), у тому числі, експериментальних досліджень на тваринах і клінічних спостережень у пацієнтів з гепатитами, токсичними ураженнями печінки, ішемічними розладами міокарда та метаболічним синдромом узагальнення даних наукової та методичної літератури у базах PubMed, Scopus, Google Scholar, Національна бібліотека України ім. В. І. Вернад-

ського, CyberLeninka та фахових українських. В аналіз включено 20 досліджень (клінічних і експериментальних), методи математичної статистики. Для узагальнення ефективності тіотріазоліну проведено аналітичний огляд літературних джерел (2010 – 2025 рр.), включно з результатами клініко-фармакологічних і експериментальних робіт, виконаних у Запоріжжі, Харкові, Києві, Дніпрі, а також у Польщі та Чехії. Дослідження охоплювали пацієнтів із хронічними гепатитами, медикаментозно-індукованими ураженнями печінки, ішемічними розладами міокарда, а також осіб, які зазнають тривалих фізичних навантажень. Методологія включала аналіз біохімічних показників (АЛТ, АСТ, ГГТ, білірубін, глутатіон, малоновий діальдегід) [15-17], визначення рівнів лактату, активності СОД і каталази, а також клінічні спостереження за переносимістю та ефективністю препарату Тіотріазоліну [1-3] (Міжнародна назва: Thiothiazoline Хімічна назва: 2-метил-3-тіо-1,2,4-тріазолін-5-ОН. Групова належність: цитопротектор, антиоксидант, метаболічний засіб. Код АТС: А05ВА -Засоби для лікування захворювань печінки. Виробник: ПАТ «Галичфарм» (входить до групи компаній «Артеріум»), Україна. Також випускається іншими підприємствами фармацевтичної групи «Артеріум» (м. Київ, м. Львів). Лікарські форми: Таблетки тіотріазоліну 100 мг і 200 мг – для перорального застосування).

Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у даному дослідженні.

Процедура. Дослідження проводилось протягом 2022-2025 ро-

ків. Процедура проведення дослідження відповідала Гельсінкській декларації 2008 року.

Статистичний аналіз. Статистичну обробку результатів проводили із використанням стандартних програмних пакетів «STATISTICA for Windows 6.0» (StatSoft Inc., № AXXR712D833214FAN5), «SPSS 16.0» та «Microsoft Office Excel 2021». Перевірку правильності розподілу даних здійснювали за допомогою тесту Шапіро-Уїлка. Результати подано як середнє значення ($M \pm m$). Для визначення достовірності різниць між середніми величинами застосовували t-критерій Стьюдента (при правильному розподілі даних). У випадках, коли розподіл відхилявся від нормального або аналізувалися порядкові змінні, використовували U-критерій Манна-Вітні. Порівняння незалежних вибірок у більш ніж двох групах здійснювали за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) при нормальному розподілі або критерію Краскела-Уолліса при відхиленні від нього. Значення $p < 0,05$ вважали статистично достовірними на рівні 95 % довірчої імовірності.

Результати. Узагальнення літературних джерел та наші дослідження показали, що тіотріазолін знижує активність процесів перекисного окиснення ліпідів, стабілізує мембрани гепатоцитів, нормалізує активність амінотрансфераз, підвищує жовчоутворення та покращує енергетичний обмін

у клітинах печінки. У моделях парацетамолового та ССІ₄-гепатиту препарат продемонстрував ефективність, порівняну або вищу за N-ацетилцистеїн. Клінічні спостереження свідчать про зменшення цитолітичного синдрому, покращення білково-синтетичної функції печінки та загального самопочуття пацієнтів [14,19]. Тіотріазолін стабілізує клітинні мембрани, гальмує перекисне окиснення ліпідів, нормалізує енергетичний метаболізм і функцію мітохондрій, підвищує синтез АТФ, знижує активність АЛТ, АСТ і ГГТ. Препарат чинить гепатопротекторну дію, що підтверджено клінічно [10, 17, 19].

Фармакологічна активність тіотріазоліну базується на його здатності стабілізувати окисно-відновні процеси, пригнічувати вільнорадикальні реакції, підтримувати роботу мітохондрій і відновлювати структуру клітинних мембран. Тіотріазолін проявляє синергізм антиоксидантної та енерготропної дії, що зумовлює його ефективність при гіпоксії будь-якого генезу печінкової, міокардіальної, церебральної (табл. 1).

Під впливом тіотріазоліну знижується утворення вільних радикалів і продуктів перекисного окиснення ліпідів, підвищується активність ферментів антиоксидантного захисту супероксиддисмутази, глутатіонпероксидази, каталази. Відновлюється баланс

між процесами утворення і нейтралізації активних форм кисню, що попереджує пошкодження клітинних мембран і забезпечує стабільність внутрішньоклітинного середовища. Тіотріазолін стабілізує структуру ліпідного шару мембран, відновлює активність мембранних ферментів і транспортних систем. При цьому зменшується вивільнення цитоплазматичних ферментів (АЛТ, АСТ, ЛДГ) у плазму крові, що вказує на зниження цитолізу. У досліджах *in vivo* показано, що препарат захищає мембрани гепатоцитів від дії тетрахлорметану, парацетамолу, етанолу та інших гепатотоксичних агентів. Енерготропна та антигіпоксична дія тіотріазоліну є стимуляцією мітохондріальних ферментів дихального ланцюга (сукцинатдегідрогенази, цитохромоксидази), що призводить до збільшення утворення АТФ. У пацієнтів і спортсменів спостерігається зниження концентрації лактату та поліпшення відношення АТФ/АДФ, що відображає нормалізацію клітинного дихання.

Означені властивості пояснюють і кардіопротекторний ефект препарату: під час ішемії міокарда тіотріазолін зменшує ступінь некрозу, підтримує електролітний баланс і покращує скорочення серцевого м'яза. Завдяки цьому препарат використовується не лише в гепатології, а й у кардіологічній практиці як метаболічний коректор гіпоксії.

Таблиця 1

Основні механізми фармакологічної дії тіотріазоліну

№	Механізм дії	Біохімічна мішень	Основний ефект	Рівень реалізації
1	Антиоксидантна	Глутатіон, супероксиддисмутаза, каталаза	Зменшення перекисного окиснення ліпідів	Клітинний
2	Мембранопротекторна	Фосfolіпіди, білки мембран	Збереження структурної цілісності гепатоцитів	Органелярний
3	Антигіпоксична	Цитохромоксидаза, NO-синтаза	Підвищення використання кисню тканинами	Мітохондріальний
4	Енерготропна	Сукцинатдегідрогеназа, АТФ-синтаза	Посилення синтезу АТФ, зниження лактату	Системний
5	Імуномодуюча	IL-1 β , TNF- α , IL-6	Зменшення запалення, стимуляція регенерації	Клітинний
6	Кардіопротекторна	Мітохондріальні ферменти кардіоміоцитів	Зменшення ішемічного пошкодження міокарда	Тканинний

У наших клінічних спостереженнях осіб застосували тіотріазолін дозуванням 100 мг тричі на добу впродовж 3 тижнів що сприяло (табл. 2):

- зниженню активності АЛТ на 17%, АСТ на 10%, ГГТ на 32%;
- нормалізації рівня загального білірубіну на 27%;
- підвищенню активності глутатіону в плазмі на 25%;
- покращенню суб'єктивного самовідчуття (зникнення слабкості, нормалізація апетиту, зменшення астенії). При порівнянні з есенціальними фосфоліпідами ефект тіотріазоліну розвивався швидше (через 10-14 днів), а відновлення біохімічних показників тривало довше після завершення курсу.

Тіотріазолін знижує концентрацію продуктів ліпопероксидації у міокарді, покращує використання кисню кардіоміоцитами, нормалізує потенціал мітохондріальних мембран. Так, наприклад, у пацієнтів з ішемічною хворобою серця спостерігалось зменшення частоти ангінозних нападів, підвищення толерантності до навантаження, скорочення сегмента ST на ЕКГ. Ефект препарату посилюється при комбінації з метаболітами (триметазидин, мельдоній), що підтверджує його комплексну дію.

В умовах інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів підвищується рівень вільних ра-

дикалів, розвивається транзиторна гіпоксія, порушується метаболізм гепатоцитів і кардіоміоцитів. Застосування тіотріазоліну дозволяє знизити прояви перевтоми, попередити біохімічні зсуви та прискорити післянавантажувальне відновлення (табл. 3).

Тіотріазолін не входить до списку заборонених WADA, не викликає звикання і не впливає негативно на психоемоційний стан спортсменів.

Порівняльна оцінка ефективності тіотріазоліну з іншими гепатопротекторами (есенціальні фосфоліпіди, урсодезоксихолева кислота, адеметіонін, карнітин, орнітин-аспартат) показує низку його переваг. По-перше, тіотріазолін має комплексний механізм дії поєднує мембранопротекцію з активацією енергетичного метаболізму. По-друге, він впливає безпосередньо на мітохондріальні ферменти (цитохромоксидазу, сукцинатдегідрогеназу), що сприяє утворенню АТФ і зменшенню гіпоксії. По-третє, тіотріазолін активує глутатіонову систему, чим відрізняється від препаратів суто структурного типу (фосфоліпіди, силімарин).

Крім того, тіотріазолін проявляє кардіопротекторні властивості, чого позбавлені більшість гепатопротекторів. Він може бути рекомендований при поєднаній

патології печінки й серцево-судинної системи, що часто спостерігається у спортсменів і пацієнтів похилого віку.

Тіотріазолін характеризується високим профілем безпеки. За даними клінічних спостережень, частота побічних реакцій не перевищує 3-4%. Найчастіше спостерігаються легкі диспепсичні прояви або короточасне запаморочення, що не потребують відміни препарату.

Не відзначено негативного впливу на функцію нирок, серця та шлунково-кишкового тракту в нашому дослідженні. Тіотріазолін не взаємодіє з більшістю лікарських засобів, може призначатися одночасно з антибіотиками, глюкокортикоїдами, нестероїдними протизапальними засобами, антикоагулянтами. Завдяки відсутності впливу на психомоторні реакції препарат дозволений до застосування у спортсменів під час тренувань і змагань (табл. 4).

Препарат не входить до переліку WADA і не порушує антидопінгових правил. Рекомендується контролювати АСТ, АЛТ, ГГТ до і після курсу; доцільно комбінувати тіотріазолін з антиоксидантами (вітамін Е, альфа-ліпоєва кислота, коензим Q10) для посилення ефекту стабілізації клітинних мембран і нейтралізації вільнорадикальних процесів. Пре-

Таблиця 2

Клінічні результати застосування тіотріазоліну у спортсменів

Показник	До лікування	Через 21 день	Δ %	$p < 0.05$
АЛТ, Од/л	38 ± 0,15	21 ± 9	-17 %	+
АСТ, Од/л	32 ± 0,12	23 ± 0,08	-10 %	+
ГГТ, Од/л	43 ± 0,10	11 ± 0,09	-32 %	+
Білірубін заг, мкмоль/л	26 ± 2.4	19 ± 1.8	-27 %	+
Глутатіон, ммоль/л	2.8 ± 0.4	3.5 ± 0.3	+25 %	+

Таблиця 3

Типові схеми застосування:

Етап підготовки	Дозування	Тривалість	Очікуваний ефект
Передзмагальний період	100 мг × 3 р/д	21 день	Зниження оксидативного стресу
Післязмагальний період	200 мг × 2 р/д	10-14 днів	Прискорення регенерації гепатоцитів
Підтримувальні курси	100 мг × 2 р/д	15 днів, кожні 2-3 міс	Стабілізація метаболізму

Таблиця 4

Рекомендовані профілактичні схеми

Мета застосування	Доза та форма	Тривалість	Курс повторення
Передзмагальний період	100 мг × 3 р/д	21 день	через 2-3 міс.
Після змагань	200 мг × 2 р/д	10-14 днів	після кожного циклу
При перевтомі	50 мг в/м × 7 дн → табл. 100 мг × 2 р/д × 14 дн	21 день	за показаннями
Підтримувальний курс	100 мг × 2 р/д	15 днів	2-3 рази на рік

парат ефективний у програмах медико-біологічного супроводу спортсменів командних та індивідуальних видів спорту, особливо у період післязмагальної реабілітації, коли спостерігається підвищений рівень оксидативного стресу, метаболічне виснаження та ризик гепатоцелюлярних дисфункцій. Використання тіотріазоліну в таких програмах сприяє нормалізації біохімічних показників крові, прискорює відновлення енергетичного метаболізму і скорочує термін повернення спортсменів до оптимального тренувального режиму.

Таким чином, ТТЗ доцільно розглядати як ад'ювант до стандартної терапії при медикаментозно-індукованих ушкодженнях печінки та/або станах із вираженим оксидативним стресом (надмірне фізичне навантаження). Потрібна клінічна валідація в чітко стратифікованих когортах, застосування можливе в рамках локальних протоколів і під наглядом, з контролем біомаркерів.

Дискусія. Отримані результати узгоджуються з даними численних досліджень, які підтверджують антиоксидантну, мембранопротекторну та метаболічну дію тіотріазоліну у разі токсичних, ішемічних і гіпоксичних ушкоджень печінки [4, 6, 10]. Виявлене зниження активності АЛТ, АСТ і ГГТ, нормалізація рівня білірубіну та підвищення концентрації глутатіону у спортсменів після курсового прийому препарату свідчать про стабілізацію гепатоцитарних мембран і пригнічення процесів ліпопероксидації, що є ключовими механізмами цитопротекції.

Стабільність клітинних мембран гепатоцитів є визначальним фактором збереження структурної та функціональної цілісності печінки. Під впливом інтенсивних фізичних навантажень або токсичних чинників у гепатоцитах активуються вільнорадикальні реакції, зокрема перекисне окиснення ліпідів (ПОЛ), яке призводить до ушкодження фосфоліпідного шару, дестабілізації мембранних білків і підвищення проникності клітинних оболонок. Наслідком є вихід цитозольних ферментів (АЛТ, АСТ, ГГТ) у кров і порушення внутрішньоклітинного метаболізму. Тіотріазолін діє як антиоксидант і мембранопротектор подвійного механізму: пригнічує ініціацію ПОЛ, зв'язуючи активні форми кисню (синглетний кисень, супероксид-аніон, гідроксильні радикали) та перериваючи вільнорадикальний ланцюг; активує ендогенну антиоксидантну систему (глутатіон, супероксиддисмутаза, каталаза), що посилює нейтралізацію продуктів окисного стресу; відновлює фосфоліпідний склад мембран, запобігаючи окисненню поліненасичених жирних кислот, які забезпечують еластичність і вибірккову проникність гепатоцитарної оболонки; підтримує активність мембранних ферментів (Na⁺/K⁺-АТФази, цитохромоксидази, сукцинатдегідрогенази), що відповідають за енергозабезпечення клітини. Таким чином, тіотріазолін захищає ліпідно-білковий матрикс мембран від окисного руйнування, стабілізує потенціал мітохондріальних мембран і зберігає транспорт іонів та метаболітів, що призводить до нормалізації трансмембранного обміну,

зниження рівня цитолізу і підтримання внутрішньоклітинного гомеостазу.

Завдяки поєднанню антиоксидантної, антигіпоксичної та енерготропної дії, тіотріазолін реалізує класичні механізми цитопротекції, спрямовані на запобігання структурним пошкодженням клітини й збереження її функціональної активності навіть за умов підвищеного метаболічного навантаження.

Отримані нами дані також узгоджуються з висновками Беленічева І.Ф. та співавт. (2019) [10], які показали, що тіотріазолін активує ферменти мітохондріального дихального ланцюга – насамперед сукцинатдегідрогеназу та цитохромоксидазу, що забезпечує більш ефективний перенос електронів і збільшення синтезу аденозинтрифосфату. Зростання рівня АТФ сприяє відновленню енергетичного балансу гепатоцитів і кардіоміоцитів, які зазнають виснаження під час тривалих або інтенсивних тренувань. Одночасно зменшення процесів перекисного окиснення ліпідів і нормалізація антиоксидантного статусу призводять до зниження утворення лактату та стабілізації співвідношення АТФ/АДФ, що відображає відновлення ефективності клітинного дихання. У спортсменів це проявляється зменшенням ознак перевтоми, скороченням часу біохімічного відновлення та підвищенням толерантності до навантажень. Таким чином, тіотріазолін, завдяки поєднанню антиоксидантної, антигіпоксичної та енерготропної активності, оптимізує процеси клітинного енергозабезпечення, що у спор-

тивному контексті реалізується у вигляді швидшого повернення до функціональної працездатності після інтенсивних фізичних навантажень. Аналогічні закономірності описані в роботах Кривенка В.І. (2021) щодо нормалізації метаболізму при постковідному синдромі, де препарат проявив системну антигіпоксичну дію [3].

На відміну від більшості класичних гепатопротекторів, дія яких обмежується структурним відновленням клітинних мембран (як у есенціальних фосфоліпідів) або антиоксидантним ефектом на рівні цитоплазми (як у силімарину), тіотріазолін характеризується комплексним – багаторівневим механізмом впливу. Його унікальність полягає в тому, що препарат не лише захищає фосфоліпідний шар мембран гепатоцитів від вільнорадикального пошкодження, а й активує мітохондріальні ферменти дихального ланцюга (цитохромоксидазу, сукцинатадегідрогеназу), що безпосередньо підвищує синтез АТФ і сприяє ефективнішому використанню кисню клітиною, що дозволяє тіотріазоліну впливати не тільки на наслідки, а й на первинні ланки енергетичних порушень, забезпечуючи відновлення окисно-відновної рівноваги та нормалізацію клітинного дихання. У спортсменів, які зазнають стану транзиторної гіпоксії та метаболічного дисбалансу після великих навантажень, такий механізм має особливе значення. Завдяки стимуляції мітохондріальної активності і зменшенню утворення лактату тіотріазолін підтримує аеробний шлях енергозабезпечення, знижує вираженість метаболічного ацидозу і скорочує період відновлення. Таким чином, комплексна дія тіотріазоліну поєднує властивості структурного мемб-

ранопротектора, антиоксиданту та енерготропного агента, що вигідно відрізняє його від препаратів моноспрямованої дії, традиційно застосовуваних у гепатології.

Безпечність фармакологічних засобів у спортивній медицині є критично важливою, оскільки будь-яке порушення антидопінгових регламентів може мати серйозні етичні та юридичні наслідки для спортсменів і команд. Згідно з Переліком заборонених речовин WADA (2025), тіотріазолін належить до класів препаратів, що мають анаболічну, гормональну чи стимулюючу дію, і не впливає на секрецію ендогенних гормонів або центральну нервову систему. Його механізм дії базується на підтриманні клітинного метаболізму, антиоксидантному захисті та нормалізації енергетичного обміну, що не змінює природних адаптаційних процесів організму спортсмена. На відміну від засобів, які впливають на анаболічні шляхи чи оксигенацію крові (еритропоетин, стимулятори, гормони), тіотріазолін не створює штучних переваг у продуктивності, а лише сприяє фізіологічному відновленню після навантаження, що підтверджує його високий профіль безпеки та можливість офіційного застосування в програмах медико-біологічного супроводу спортсменів високої кваліфікації, особливо в періодах підвищеного тренувального або змагального стресу. Таким чином, відсутність тіотріазоліну у списку WADA є не лише юридичною підставою для його використання, а й етичним підтвердженням його безпечності та відповідності принципам «clean sport», що робить препарат перспективним і соціально прийнятним засобом у практиці спортивної медицини.

Отримані результати підтверджують перспективність тіотріазоліну як складової цільових програм відновлення спортсменів різного рівня підготовленості. Разом із тим, дослідження має низку обмежень. По-перше, у роботі використано обмежену вибірку спортсменів, без урахування статевих та вікових відмінностей. По-друге, не проводився контроль віддалених ефектів (через 1-2 місяці після курсу). По-третє, оцінювалися переважно біохімічні маркери, без урахування морфофункціональних змін у печінці за допомогою інструментальних методів.

Висновки. Доведено, що тіотріазолін є багатофункціональним метаболічним препаратом, який поєднує антиоксидантну, мембранопротекторну, антигіпоксичну, енерготропну та імунomodуючу дію. Клінічні дослідження підтверджують його високу ефективність при токсичних, медикаментозних та ішемічних ураженнях печінки, а також при метаболічних порушеннях у спортсменів. Препарат покращує біохімічні показники (зниження АЛТ, АСТ, ГГТ, білірубину), підвищує рівень глутатіону, нормалізує мікроциркуляцію та енергетичний обмін гепатоцитів.

Профілактичне застосування у спортсменів (100-200 мг/добу протягом 2-3 тижнів) підвищує стійкість до фізичних навантажень і скорочує термін відновлення після змагань.

Високий профіль безпеки, відсутність токсичності та допінгових ефектів дозволяють рекомендувати тіотріазолін для широкого використання в клінічній практиці та спортивній медицині.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Білай ІМ, Михайлюк ЄО, Красько НП, Федюніна ЛП. Вплив похідних 1,2,4-тріазолу на ліпідний обмін при експериментальному гепатиті.

References

1. Bilay I.M., Mykhailiuk Ye.O., Krasko N.P., Fedyunina L.P. Effect of 1,2,4-triazole derivatives on lipid metabolism during experimental hepatitis.

- Таврійський медико-біологічний вісник. 2013; 16(3):223-226.
2. Беленічев ІФ, Нагорна ЕА, Горбачова СВ, Горчакова НА, Бухтіярова НВ, (2020) Тиол-дисульфідна система: роль в ендогенній цито- та органопротекції, шляхи фармакологічної модуляції. Видавництво «Юстон», Київ, 232 [російською мовою]. Google Scholar
 3. Кривенко ВІ, Колесник МЮ, Беленічев ІФ, Павлов СВ. Ефективність тіотриазоліну під час комплексного лікування хворих із постковідним синдромом. Запорозький медичний журнал. Том 23, № 3(126), травень – червень. 2021; 23 (3), 402-411.
 4. Дроговоз СМ, Черній ВІ, Грищенко АІ. Клініко-фармакологічні аспекти застосування тіотриазоліну в гепатології. Фармакологія та лікарська токсикологія. 2012;5:45-51.
 5. Вольська АС, Білай ІМ. Антиоксидантна активність тіотриазоліну при токсичному ураженні печінки. Запорізький медичний журнал. 2013;15(2):102-106.
 6. Кадін ДВ, Чумак БА, Філіппов АЕ, Шустов С. Thiotriazoline in the Treatment of Stable Angina Pectoris of II-III Functional Class. *Kardiologija*. 2015. – порівняльне мультицентричне рандомізоване дослідження препарату vs триметазидин. (PubMed)
 7. Самогальська ОЄ. Дослідження ефективності різних доз Тіотриазоліну при хронічних дифузних захворюваннях печінки. *Гастроентерологія*. 2009. №3. С. 45-52. Доступно: vitapol.com.ua
 8. Цицюра РІ, Овчаренко АМ. Роль порушень жовчовидільної функції печінки в патогенезі гострої виразки шлунку та їх корекція тіотриазоліном, Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2015. №2,3. С. 147-149.
 9. Тищенко ВО, Красько МП. Медико-біологічне забезпечення спортсменів із застосуванням біоактивних сполук. Матеріали наук.-практ. конф. Запорізького нац. ун-ту. 2024:25-33.
 10. Беленічев ІФ, Візір ВА, Мамчур ВІ. Місце тіотриазоліну в галереї сучасних метаболітотропних препаратів. Запорізький медичний журнал <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2019.1.155856> (2019) 21(1): 119-128. [російською]. Google Scholar
 11. Shishkina SV, Baumer VN, Khromileva OV, Kucherenko LI, Mazur IA. The formation of two thiotriazoline polymorphs: study from the energetic viewpoint. *CrystEngComm*. 2017. – кристалографія, поліморфізм речовини. (Royal Society of Chemistry).
 12. Самогальська ОЄ . Дослідження ефективності різних доз Тіотриазоліну при хронічних дифузних захворюваннях печінки. *Гастроентерологія*. 2013; 16(3):223-226.
 2. Belenichev I.F., Nagorna E.A., Gorbacheva S.V., Gorchakova N.A., Bukhtiyarova N.V. Thiol-disulfide system: the role in endogenous cyto- and organoprotection, pharmacological modulation pathways. Kyiv: Yuston Publishing; 2020. 232 p. [in Russian].
 3. Kryvenko V.I., Kolesnyk M.Yu., Belenichev I.F., Pavlov S.V. Efficacy of thiotriazoline in the comprehensive treatment of patients with post-COVID syndrome. *Zaporizhzhia Medical Journal*. 2021; 23(3): 402-411.
 4. Drohovor S.M., Cherniy V.I., Hryshchenko A.I. Clinical and pharmacological aspects of thiotriazoline use in hepatology. *Pharmacology and Drug Toxicology*. 2012; 5: 45-51.
 5. Volska A.S., Bilay I.M. Antioxidant activity of thiotriazoline in toxic liver injury. *Zaporizhzhia Medical Journal*. 2013; 15(2): 102-106.
 6. Kadin D.V., Chumak B.A., Filippov A.E., Shustov S.B. Thiotriazoline in the treatment of stable angina pectoris of II-III functional class: a comparative multicenter randomized study versus trimetazidine. *Kardiologija*. 2015; 55(8): 26-29. DOI: 10.18565/cardio.2015.8.26-29. (PubMed)
 7. Samohalska O.Ye. Study of the effectiveness of various doses of thiotriazoline in chronic diffuse liver diseases. *Gastroenterology*. 2009;(3): 45-52. Available from: vitapol.com.ua
 8. Tsytsyura R.I., Ovcharenko A.M. The role of bile excretion disorders in the pathogenesis of acute gastric ulcer and their correction with thiotriazoline. *Achievements of Clinical and Experimental Medicine*. 2015;(2-3): 147-149.
 9. Tyshchenko V.O., Krasko M.P. Medical and biological support of athletes using bioactive compounds. Proceedings of the Scientific and Practical Conference, Zaporizhzhia National University. 2024: 25-33.
 10. Belenichev I.F., Vizir V.A., Mamchur V.I. The place of thiotriazoline among modern metabolitotropic drugs. *Zaporizhzhia Medical Journal*. 2019; 21(1): 119-128. DOI: 10.14739/2310-1210.2019.1.155856. [in Russian].
 11. Shishkina S.V., Baumer V.N., Khromileva O.V., Kucherenko L.I., Mazur I.A. The formation of two thiotriazoline polymorphs: study from the energetic viewpoint. *CrystEngComm*. 2017; 19(17): 2394-2401. DOI: 10.1039/C7CE00117G.
 12. Samohalska O.Ye. Study of the effectiveness of various doses of thiotriazoline in chronic diffuse liver diseases. *Gastroenterology*. 2009;(3): 45-52. Available from: vitapol.com.ua
 13. Pruglo E.S., Bilay I.M., Safonov A.A. New derivatives of 1,2,4-triazole as biologically active compounds. Materials of the Scientific and Methodological Conference. Ternopol; 2009: 130-134.

- зія. – 2009. – №3. – С. 45-52. Доступно: vitapol.com.ua
13. Pruglo ES, Bilay IM, Safonov AA. New derivatives of 1,2,4-triazole as biologically active compounds. Materials of the Scientific Conference, Ternopil. 2009:130-134.
 14. Мазур ІА, Волошин НА, Кучеренко ЛІ, Беленічев ІФ, Візір ВА. Тіотриазолін, тіодарон у лікуванні серцево-судинної патології. (2011) Друкований світ, Запоріжжя, 305 с. Google Scholar
 15. Bedane, KG, Singh, GS. (2015). Reactivity and diverse synthetic applications of acyl isothiocyanates. ARKIVOC, 206-245. DOI: <http://dx.doi.org/10.3998/ark.5550190.p009.05210>.
 16. Scarim, CB, & Pavan, FR. (2021). Thiazole, triazole, thio- and semicarbazone derivatives – Promising moieties for drug development for the treatment of tuberculosis. European Journal of Medicinal Chemistry Reports, 1, 100002. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejmcr.2021.1000027>
 17. WHO. Non-alcoholic fatty liver disease: global epidemiology and perspectives. Geneva: WHO Press; 2021.
 18. WADA. Prohibited List 2025. Montreal: World Anti-Doping Agency; 2025.
 14. Mazur I.A., Voloshyn N.A., Kucherenko L.I., Belenichev I.F., Vizir V.A. Thiotriazoline and thiodarone in the treatment of cardiovascular diseases. Zaporizhzhia: Drukovanyi Svit; 2011. 305 p.
 15. Bedane K.G., Singh G.S. Reactivity and diverse synthetic applications of acyl isothiocyanates. ARKIVOC. 2015;(ix): 206-245. DOI: 10.3998/ark.5550190.p009.05210.
 16. Scarim C.B., Pavan F.R. Thiazole, triazole, thio- and semicarbazone derivatives – promising moieties for drug development for the treatment of tuberculosis. European Journal of Medicinal Chemistry Reports. 2021; 1: 100002. DOI: 10.1016/j.ejmcr.2021.1000027.
 17. World Health Organization. Non-alcoholic fatty liver disease: global epidemiology and perspectives. Geneva: WHO Press; 2021.
 18. World Anti-Doping Agency (WADA). Prohibited List 2025. Montreal: WADA; 2025.

Отримано/Received: 10.09.2025

Прорецензовано/Reviewed: 05.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Тищенко В., Красько М. Використання гепатопротекторних властивостей тіотриазоліну для відновлення спортсменів після інтенсивного навантаження Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):150-158. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-150>

Tyshchenko V, Krasko M. Application of Thiotriazoline's Hepatoprotective Effects in Post-Exercise Recovery of Athletes. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):150-158. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-150>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-159>

УДК 796.062«364»(477)

FEATURES OF THE FUNCTIONING OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SECTOR IN UKRAINE DURING THE PERIOD OF MILITARY AGGRESSION 2014-2025

Panhelova N.^{ABCDD}, Ryzhyk R.^{ABCDE}, Ruban V.^{ABCDE}

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

Пангелова Наталія Євгенівна

Panhelova Nataliia

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9133-0889>

Рижик Роман Олександрович

Ryzhyk Roman

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

Рубан Владислав Юрійович

Ruban Vladyslav

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3771-5117>

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів

Annotation

Introduction. Until 2014, physical culture and sports in Ukraine were developed in accordance with the Law «On Physical Culture and Sports» (1994, updated in 2012), which defined the principles of activity, financing, and development at the local level. The main objectives were to improve the health of the population, increase sporting achievements, and enhance the country's international prestige. Until 2022, Ukrainian teams regularly participated in European and world championships, as well as the Olympic, Paralympic, and Deaflympic Games. However, after the end of the 2022 Winter Olympics, Russia launched a full-scale invasion, forcing a review of state policy, particularly in the field of physical culture and sports. **The purpose of the study** is to identify internal and external factors that influence the functioning of the physical culture and sports industry in Ukraine in conditions of active military operations, as well as ways for its post-war recovery. **Research methods:** theoretical research methods were used: study, generalization, and systematization of data from literary sources and information from the Internet, abstraction, analysis, and synthesis. **Results.** The main reason for revising the concept of physical culture and sports development in Ukraine was the emergence of a number of problems: air raid alerts, which complicate the holding of events; suspension of programs for 2022–2023; destruction of sports infrastructure; loss of human potential

(death and injury of athletes and coaches); lack of facilities in areas of internal migration; departure of specialists abroad; restrictions on all-Ukrainian competitions and suspension of international competitions; resistance of some international organizations to the isolation of Russia and Belarus. **Conclusions.** The field of physical culture and sports in Ukraine is currently undergoing a transformation caused by internal challenges and external circumstances – from the hybrid war that began in 2014 to the full-scale invasion in 2022. Current conditions require stronger state regulation, optimization of management mechanisms, improvement of the regulatory framework, and effective interaction between the state, the public, business, and local authorities.

Keywords: history of physical culture, Olympic sports, management of physical culture and sports.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ 2014-2025 РОКІВ

Анотація

Вступ. До 2014 року фізична культура і спорт в Україні розвивалися за законом «Про фізичну культуру і спорт» (1994, оновлений у 2012 р.), який визначав засади діяльності, фінансування та розвиток на місцевому рівні. Основні завдання – зміцнення здоров'я населення, підвищення спортивних досягнень і міжнародного авторитету країни. До 2022 року українські збірні регулярно брали участь у чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх. Однак після завершення Зимової Олімпіади-2022 Росія розпочала повномасштабне вторгнення, що змусило переглянути державну політику, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. **Мета дослідження** – визначити внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на функціонування галузі фізичної культури і спорту в Україні в умовах активних військових дій, а також шляхи її повоєнного відновлення. **Методи дослідження:** використані методи теоретичного дослідження: вивчення, узагальнення та систематизація даних літературних джерел та інформації з інтернету, абстрагування, аналіз, синтез. **Результати.** Основною причиною перегляду концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні стало виникнення низки проблем: повітряні тривоги, що ускладнюють проведення заходів; призупинення програм 2022–2023 рр.; руйнування спортивної інфраструктури; втрати людського потенціалу (загибель і поранення спортсменів, тренерів); нестача закладів у місцях внутрішньої міграції; виїзд фахівців за кордон; обмеження всеукраїнських і припинення міжнародних змагань; опір частини міжнародних організацій щодо ізоляції Росії та Білорусі. **Висновки.** Сфера фізичної культури і спорту в Україні нині перебуває у стані трансформації, спричиненої внутрішніми викликами та зовнішніми обставинами – від гібридної війни з 2014 року до повномасштабного вторгнення у 2022-му. Сучасні умови вимагають посилення державного регулювання, оптимізації управлінських механізмів, удосконалення нормативно-правової бази та ефективної взаємодії між державою, громадськістю, бізнесом і місцевою владою.

Ключові слова: історія фізичної культури, олімпійський спорт, управління фізичною культурою і спортом.

Introduction. Until 2014, physical culture and sports in Ukraine developed in accordance with the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» (adopted in 1994 and then revised in 2012), which defined the basics of activities in this area, including budget financing and development at the local government level. The main objectives were to promote public health, improve sporting achievements, and establish the country's international authority [1,2].

According to experts, the following factors are key aspects of the development of physical culture and sports [1,3,4].

- *Regulatory and legal framework:* the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» was adopted in 1994 and amended in 2012, providing the legal and organizational framework for the industry.
- *Funding:* funding for the development of physical culture and sports is provided from the state and local budgets, as well as from other sources not prohibited by law.
- *Purpose and functions:* according to the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports», the main objectives of the industry are to improve the health

and physical development of the population, promote social and economic progress, and strengthen Ukraine's international authority.

- *Features of sports activities:* physical education is aimed at the overall development of motor skills and physical abilities and deriving pleasure from physical activity, while sports involve achieving high results, victories, and systematic training.
- *National sports:* development of national sports, in particular, khorting, which was officially recognized as a sport by the

Ministry of Youth and Sports of Ukraine in 2009.

- *The most popular sport:* football remains the most popular sport, regulated by the Ukrainian Association of Football (UAF) and has an extensive competition system.

By 2014, a number of stadiums, swimming pools, athletics arenas, and other sports facilities had been built or renovated. In preparation for the European Football Championship (Euro 2012), stadiums in Lviv, Kyiv, and Donetsk were renovated. And even after 2014, the Neptune swimming pool, an indoor athletics arena (Mariupol), and ice arenas (Mariupol, Kramatorsk) were built in the cities of Donbas that were liberated during the anti-terrorist operation (ATO) [5,6].

Before the Russian aggressor launched a full-scale invasion of Ukraine, national teams regularly participated in European and world championships in various sports, as well as in comprehensive competitions such as the Olympic Games, Paralympic Games, and Deaflympics. The XXXI Olympic Games were held in 2016 in Rio de Janeiro (Brazil), where Ukraine won two gold medals. Oleh Verniaiev won the gold medal in artistic gymnastics (parallel bars), and rower Yurii Chaban won the gold medal in canoeing (single). In total, the Ukrainian team won 11 medals at these Olympic Games – 2 gold, 5 silver, and 4 bronze (31st place in the medal table) [7].

The XXIII Winter Olympic Games in 2018 were held in Pyeongchang (South Korea). At these games, Ukraine won only one gold medal, which was won by Oleksandr Abramenko (freestyle).

The XXII Olympic Games of 2020 were supposed to be held in Tokyo (Japan). Due to the COVID-19 pandemic, they were postponed to 2021, but despite the change in date, the Olympic Games retained the name «Tokyo 2020». The only Olympic champion from Ukraine was Greco-Roman wrestler

Zhan Beleniuk. Ukraine ranked 44th in the overall standings.

The XXIV Winter Olympic Games 2022 were held in Beijing (China).

The only silver medal for Ukraine was won by freestyle skier Oleksandr Adamenko [8].

A few days after the end of the 2022 Olympics, on February 24, 2022, Russia launched a large-scale armed aggression against Ukraine, which led to a review of key aspects of state policy, including in the field of physical culture and sports, which requires further research.

The goal is to identify internal and external factors that influence the functioning of the physical culture and sports industry in Ukraine in conditions of active military operations, as well as ways for its post-war recovery.

Research methods: theoretical research methods were used: study, generalization, and systematization of data from literary sources and information from the Internet, abstraction, analysis, and synthesis.

Results. As noted by Zh. Beleniuk (2023), the main reason for revising the concept of further development of physical culture in Ukraine was the emergence of a number of problems in the industry, in particular [6,9]:

1. The threat of air raid alerts, both in areas of active combat operations and throughout Ukraine, has become an obstacle to the implementation of physical education and health programs.

2. In fact, the implementation of key policy documents in the field of physical culture and sports (Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the Period until 2028, Regulations on the Social Project «Active Parks – Locations of a Healthy Ukraine») has been suspended (2022-2023) [2,10].

3. Destruction of the material and technical base of physical culture and sports facilities. Thus, the Minister of Youth and Sports of Ukraine, Matvii Bidnyi, emphasized that from 2022 to August 2025, more than 760

sports facilities were destroyed or damaged by military aggressors. These include stadiums, swimming pools, and sports complexes in various regions of Ukraine. Overall, the largest number of sports facilities (according to data from the end of 2024) were destroyed in the Kharkiv region (163), Luhansk (95), Donetsk (81), Kherson (79), Mykolaiv region – 26, Kyiv region – 16 (including five facilities in the city of Kyiv), Dnipropetrovsk region – 16, Chernihiv region – 11, Sumy region – 8, Zaporizhzhia region – 6, Zhytomyr region – 5, Odesa region – 4 [10,11].

The occupiers shelled local sports halls and children's and youth sports schools, as well as large sports complexes and stadiums. For example, the Tennis Federation Training Center in Irpin and the only athletics arena in Mariupol were completely destroyed, and the building of the State Olympic Training Center for Biathlon in Chernihiv was almost completely demolished. Among the well-known facilities that have been destroyed or damaged are: the Neptune swimming pool in Mariupol; the swimming pool of the NTU «KhPI» sports complex in Kharkiv; the cycling complex with a specialized BMX track in Lyman; the Luhansk Regional Physical Culture Center «Olympus» in Kremenna; the stadium in Volnovakha; the Metalist Stadium (Kharkiv region); the Lokomotiv Stadium (Kyiv); the Gagarin Stadium (Chernihiv); the sports complex of the National University (Sumy), etc. [5,11].

According to the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, more than \$400 million is needed to rebuild the country's sports infrastructure, but unfortunately, the costs continue to rise [11].

4. The death of Ukrainian athletes and coaches. During a meeting in 2025 with Japanese Ambassador to Ukraine Masashi Nakagome, Minister Matviy Bidny announced statistics on the deaths of Ukrainian athletes during the war against Russia. As of August 2020, more than 600 athletes, coaches, and

youth workers had been killed. The Ministry of Youth and Sports of Ukraine launched the Angels of Sport project, which reports on the losses of Ukrainian sport in the Russian-Ukrainian war [12,13].

5. The lack of appropriate facilities and sports infrastructure in places of forced migration has deprived children and young people of the opportunity to engage in their chosen sport. According to the official website of the Committee for Physical Culture and Sports of the Ministry of Education and Science of Ukraine [5], 854 (70%) physical culture and sports facilities are operating normally, while 309 (25%) have temporarily suspended their activities. Only 162,000 (35%) athletes continue to train at children's, youth, and reserve sports facilities, while nearly 44,000 train outside of these facilities and 28,000 continue to train abroad. More than 120,000 athletes have lost the opportunity to practice their chosen sport and are unable to train.

6. Forced migration of coaching and teaching staff from physical culture and sports institutions, particularly abroad and to temporary employment (often under better conditions).

According to Zh. Beleniuk (2023), approximately 6,000 of the 11,800 full-time coaches and instructors at children's, youth, and reserve sports institutions are employed, including 4,300 full-time employees, 221 of whom are abroad; 3,500 coaches and teachers work remotely, 292 of whom are abroad [14].

At the same time, nearly 4,000 coaches are unable to work, including 479 abroad. As a result, more than 3,000 athletes have suspended their training.

7. Migration of athletes. Since the beginning of the war, more than 2,400 athletes from Olympic and non-Olympic sports and persons with disabilities have been in nearly 40 countries around the world. According to researchers, the main countries hosting Ukrainian athletes are Poland, Croatia, Hungary,

France, Germany, Spain, Romania, Belgium, Switzerland, Turkey, the United States, Italy, Latvia, Austria, Bulgaria, Moldova, Portugal, Denmark, and Finland, where Ukrainian athletes were provided with partial assistance and the opportunity to train and participate in international competitions [15,16].

However, there are cases when foreign clubs and teams offer athletes and coaches long-term contracts. Young people who graduate from secondary schools have the opportunity to continue their education at universities abroad. This situation may lead to a decrease in the number of promising, talented young people in national teams.

For example, silver medalist at the 2024 Olympics in artistic gymnastics, Illia Kovtun, changed his sporting citizenship by joining the Croatian national team. Judoist Yelyzaveta Lytvynenko transferred to the United Arab Emirates national team. Mariia Stadnyk, Hlib Bakshy, Semen Novikov, and Iryna Aliieva (Kindzerska) also became citizens of other countries, mainly due to competition and financial conditions [17].

8. Due to military operations and security factors, nationwide sporting events have been restricted and international sporting events have been suspended in Ukraine.

In 2022-2024 only, more than 300 planned national and 8 international sports competitions in Ukraine have been canceled. The number of sporting events in which athletes from national teams participated has decreased, namely [5]: of the 440 planned training camps for Olympic sports, one-third were held (45 in Ukraine and 150 abroad); of the 367 planned international competitions, 116 (31%) were held; in non-Olympic sports, 15 training camps were held in Ukraine and 38 abroad (out of 231 planned training camps); athletes participated in 52 international competitions, which is 22% of the planned number of competitions [5].

9. The international sports community's assertion that sport is sep-

arate from politics complicates the process of influencing international sports organizations to suspend Russia and Belarus from the global sports movement [18,19,20].

As noted by V. Prykhodko et al. (2025), sports diplomacy is a powerful component of diplomatic activity that contributes to the implementation of any country's foreign policy and manifests itself in the activities of state administrative structures, its foreign policy representatives, and individuals authorized to represent the state in matters related to the organization, conduct, and participation in international sporting events [21].

It is well known that there is currently a problem with the use of sport and its values as a tool for achieving political goals. Therefore, Ukraine's sports diplomacy, which has been supported by most of the democratic world, should be considered a powerful component of our state's overall efforts to counter the aggression of the Russian Federation and the Republic of Belarus, which have launched a full-scale war in Ukraine. In these countries, sports teams and individual athletes are sponsored by various state and private structures that lobby for the promotion of Russia's policies in the international arena. The efforts of Ukraine's sports diplomacy, with the support of foreign colleagues, are aimed at neutralizing Russia's ideological influence on international sports organizations [22,23,24,25].

However, despite the military actions, Ukrainian athletes remain members of the global sports movement and continue to participate in international competitions, thereby demonstrating the country's resilience [8].

According to statistics [6], even at the beginning of the war, it was possible to ensure the participation of Ukraine's national teams in the XIII Winter Paralympic Games and the XXIV Summer Deaflympics 2021 (held in May 2022), where Ukrainian athletes provided worthy representation, namely:

- won 29 medals (11 gold, 10 silver, 8 bronze) at the XIII Winter Paralympic Games and took second place in the overall team standings for the first time (both in terms of gold medals and total medals won);
- at the XXIV Summer Deaflympics – 2021, they won 138 medals (62 gold, 38 silver, 38 bronze) and took first place – for the second time in the history of Ukraine's participation in these competitions (the first time was at the XX Deaflympics in 2005);
- At the XXXIII Olympic Games in Paris in 2024, in a fierce competition and during an extremely difficult time for Ukraine, Ukrainians won 12 awards: 3 gold, 5 silver, and 4 bronze medals, which ultimately allowed Ukraine to take an honorable 22nd place. In terms of the number of gold medals won, Ukraine achieved its best result in the last 12 years [17].

Discussion. Thus, identifying the main problems of physical culture and sports in Ukraine during the hybrid war (2014-2022) and during the full-scale invasion by the Russian aggressor (2022-present) allows us to define the goals of post-war reconstruction of the sector.

We agree with the results of Zh. Beleniuk's dissertation research (2023) that the main goals of post-war recovery of the sector in Ukraine are: restoration of the activities of physical culture and sports institutions; preparing and participating in international sports competitions with Ukraine's national teams, and holding international competitions in Ukraine to build a positive image

of our country in the global sports movement [17].

The statements by V. Prykhodko and co-authors (2024-2025) about the need to raise awareness in the global sports community about the importance of sport in combating Russian and Belarusian aggression, i.e., about increasing the significance of sports diplomacy, are also valid. This thesis is confirmed by a number of studies by other authors (Lytvynenko et al., 2017; Korablova, 2023; Samoiliiv, 2019; Bulatova, 2022) and official documents[2,26].

We agree with the opinion of a number of experts on the need to develop human resources in the field of physical culture and sports in Ukraine (Livak et al., 2024; Kolesnikov, 2025), as well as to improve the training systems for future specialists in this field [3,27]. Thus, N. Bondarchuk (2024) points to the imperfection of personnel provision in the physical culture sector and outlines directions for its reform. The author notes that this involves the introduction of new technologies for information processing and accounting for specialists, a system for their periodic certification, and new calculations of the needs of different population groups for physical culture personnel [28].

We agree with the thesis of A. Myroshnychenko and Ye. Nikulina (2025) that the full-scale war has made significant adjustments to one of the basic program documents – the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in Ukraine for the Period until 2028 [29]. The authors emphasize that in the current conditions, its provisions have lost some of their relevance

and need to be revised to take into account the new realities. The update of the Strategy should become an instrument not only for reconstruction but also for modernization of the industry in line with the security challenges of today.

Conclusions. The field of physical culture and sports in Ukraine is currently undergoing a transformation caused by both internal challenges and external circumstances, in particular the hybrid war that began in 2014 and escalated into a full-scale invasion in 2022. The current situation requires stronger state regulation of the sector, which in turn necessitates the optimization of management mechanisms, the improvement of regulatory and legal support, and the establishment of effective cooperation between the state, civil society, business, and local authorities.

Prospects for further research lie in determining the possibility of introducing positive international experience into the process of optimizing the physical activity of various population groups in Ukraine.

Conflicts of interest statement. The co-author of the article, Panhelova N., hold position as Editors of the journal «Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia» (Prydniprovia Journal of Sports Science). To avoid a potential conflict of interest, the review process of this article and the final decision regarding its publication were fully assigned to another member of the editorial board who is not a co-author. Strict adherence to all standard procedures of independent and double-blind peer review was maintained throughout, ensuring the objectivity of the manuscript assessment.

Література

1. Безславний кінець. Нейтральні росіяни завершили виступ на Олімпіаді-24: скільки медалей. 2024. Доступно: <https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html>
2. Беленюк ЖВ. Механізми публічного управління у сфері фізичної культури і спорту в умовах по-

References

1. AnBezslavnyi kinets. Neitralni rosiyani zavershyly vystup na Olimpiadi-24: skilky medalei. 2024. Available: <https://www.rbc.ua/rus/news/bezslavniy-kinets-neytralni-rosiyani-zavershili-1723206577.html>
2. Beleniuk ZhV. Mekhanizmy publichnoho upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu v umovakh

- воєнної відбудови України [дис. д-ра. філософ. Публічне управління та адміністрування : 281]. [Київ]; 2023. 208.
3. Беленок ЖВ. Сучасний стан сфери фізичного виховання та спорту України в умовах військової агресії росії. Публічне урядування. 2023;1(34):100–194. Доступно: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1\(34\)-12](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1(34)-12)
 4. Беленок ЖВ. Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. 2023;34(73);2:129–133. Доступно <https://doi.org/10.32782/TNU2663-6468/2023.2/22>
 5. Булатова ММ. Олімпійське перемир'я: історія і сучасність. У: Проблеми та перспективи олімпійського руху у XXI столітті; 22-23 вересня 2022; Рівне. Рівне: Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Видавничий дім «Гельветика»; 2022. с. 24–27.
 6. Деякі питання діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні, Постанова Кабінету Міністрів України № 929 [Інтернет], від 19 серп. 2022. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/929-2022-%D0%BF#Text>
 7. Корабльова ЯС. Дипломатія в олімпійському русі: квал. робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спец. 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта». Київ; 2023. 67с.
 8. Литвиненко НП, Щоткіна ВІ. Роль спортивної дипломатії у міжнародних відносинах. Міжнародні відносини [Інтернет]. 2017;14:1–12. Доступно: http://journals.iir.kiev.ua/index.php/pol_n/article/view/3089
 9. МОК не запросив Росію та Білорусь на Олімпійські ігри-2024: що це означає. 2023. Доступно: <https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html>
 10. Офіційний сайт Комітету фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки України. Доступно: <http://sportman.org/>
 11. Пангелова НЄ, Рубан ВЮ. Трансформація глобальних проблем олімпійського руху в теперішній час (2012-2022рр.). Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022;2:139–149.
 12. Пангелова НЄ, Рубан ВЮ. Ігри XXXII олімпіади: організація, проведення, підсумки. [інтернет]. 24, Вересень 2024;(9(182)):175-80. Доступний у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2141>
 3. Beleniuk ZhV. Suchasnyi stan sfery fizychnoho vykhovannia ta sportu Ukrainy v umovakh viiskovoi ahresii rosii. Publichne uriaduvannia. 2023;1(34):100–194. Available from: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1\(34\)-12](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1(34)-12)
 4. Beleniuk ZhV. Formuvannia mekhanizmu publichnoho upravlinnia v systemi povoiennoho vidnovlennia sfery fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Publichne upravlinnia ta administruvannia. 2023;34(73);2:129–133. Available from: <https://doi.org/10.32782/TNU2663-6468/2023.2/22>
 5. Bulatova MM. Olimpiiske peremyria: istoriia i suchasnist. U: Problemy ta perspektyvy olimpiiskoho rukhu u XXI stolitti; 22-23 veresnia 2022; Rivne. Rivne: Mizhnarodnyi ekonomiko-humanitarnyi universytet imeni akademika Stepana Demianchuka. Vydavnychi dim «Helvetyka»; 2022. p. 24–27.
 6. Deiaki pytannia diialnosti zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychainoho stanu v Ukraini, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy № 929 [Internet], vid 19 serp. 2022. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/929-2022-%D0%BF#Text>
 7. Korablova YaS. Dyplomatiiia v olimpiiskomu rusi: kval. robota na zdobuttia osvithnoho stupenia mahistra za spets. 017 «Fizychna kultura i sport» za osvithnoiu prohramoiu «Olimpiiskyi sport i osvita». Kyiv; 2023. 67p.
 8. Lytvynenko NP, Shchotkina VI. Rol sportyvnoi dyplomatii u mizhnarodnykh vidnosynakh. Mizhnarodni vidnosyny [Internet]. 2017;14:1–12. Available from: http://journals.iir.kiev.ua/index.php/pol_n/article/view/3089
 9. MOK ne zaprosyv Rosiiu ta Bilorus na Olimpiiski ihry-2024: shcho tse oznachaie. 2023. Available from: <https://tsn.ua/prosport/mok-ne-zaprosiv-rosiyu-ta-bilorus-na-olimpiyski-igri-2024-scho-ce-oznachaye-2378215.html>
 10. Ofitsiinyi sait Komitetu fizychnoi kultury i sportu Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. Available from: <http://sportman.org/>
 11. Panhelova NYe, Ruban VYu. Transformatsiia hlobalnykh problem olimpiiskoho rukhu v teperishnii chas (2012-2022rr.). Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. 2022;2:139–149.
 12. Panhelova NYe, Ruban VYu. Ihry XXXII olimpiady: orhanizatsiia, provedennia, pidsumky. [internet]. 24, Veresen 2024;(9(182)):175-80. Available from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2141>

13. Пангелова НЄ, Рубан ВЮ, Пангелов БП. Міжнародний спортивний рух і пандемія Covid-19: виклики, реалії та перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я [Інтернет]. 2021;3:85–93. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-3-085>
14. Приходько В, Дзюбенко М, Чекмарьова Н, Чернявська О, Чернігівська С. Покращення стану фізичної культури і спорту в громадах під час війни і повоєнного відновлення. 18, Жовтень 2024;(10(183):181-8. Доступний у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2193>
15. Приходько В, Долбишева Н, Коковкіна О, Бурдаєв К, Бондаренко І. Спортивна дипломатія України і демократичного світу у період російської навали. Спортивний вісник Придніпров'я [Інтернет]. 2025;1:240-252. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-240>
16. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Постанова Кабінету Міністрів України № 1089 [Інтернет], 4 листоп. 2020. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>
17. Рекомендації МОК щодо участі у міжнародних змаганнях спортсменів з російським або білоруським паспортом. 2023. Доступно на: <https://noc-ukr.org/news/23404/>
18. Самойлов ОФ. Спортивна дипломатія як чинник формування міжнародних відносин. Проблеми міжнар. відносин. 2019;(10-15):146-60.
19. У ПАРЄ обговорили участь спортсменів із рф в Олімпіаді-24. 2024. Доступно на: <https://www.dw.com/uk/olimpijski-igri-2024-u-parizi-vse-sopotribno-znati/a-69779756>
20. 12 дитячо-юнацьких спортивних шкіл пошкоджено внаслідок бойових дій. 2023. Доступно на: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityachojunatskih-sportivnih-shkil-poshkodzhenovnaslidok-boyovih-diy.html>
21. Butter E. Carmaker Toyota set to call a halt to Olympic sponsorship deal after Paris Games. Euronews. 2024. Available from: <https://www.euronews.com/business/2024/05/27/carmaker-toyota-set-to-call-a-halt-to-olympic-sponsorship-deal-after-paris-2024-event>
22. Guzman C. Guide to Paris 2024 Summer Olympics. Time. 2024. Available from: <https://time.com/6988148/paris-2024-summer-olympics-guide-when-how-to-watch-games/>
23. Скільки спортсменів загинуло на війні в Україні? В Мінспорту назвали невтїшну цифру. 2025. Доступно на: <https://blik.ua/sport/8437-skilki-sportsmeniv-zaginulo-na-viini-v-ukrayini-v-minsportu-nazvali-nevtishnu-cifru>
24. Лївак ПЄ, Павлова ОМ, Кушнір РГ. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні [Інтернет].
13. Panhelova NYe, Ruban VIu, Panhelov BP. Mizhnarodnyi sportyvnyi rukh i pandemiia Covid-19: vyklyky, realii ta perspektyvy. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Internet]. 2021;3:85–93. Available from: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-3-085>
14. Prykhodko V, Dziubenko M, Chekmarova N, Cherniavska O, Chernihivska S. Pokrashchennia stanu fizychnoi kultury i sportu v hromadakh pid chas viiny i povoiennoho vidnovlennia. 18, Zhovten 2024;(10(183):181-8. Available from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2193>
15. Prykhodko V, Dolbysheva N, Kokovkina O, Burdaiev K, Bondarenko I. Sportyvna dyplomatiiia Ukrainy i demokratychnoho svitu u period rosiiskoi navy. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Internet]. 2025;1:240-252. Available from: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-240>
16. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy № 1089 [Internet], 4 lystop. 2020. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>
17. Rekomendatsii MOK shchodo uchasti u mizhnarodnykh zmahanniakh sportsmeniv z rosiiskym abo biloruskym pasportom. 2023. Available from: <https://noc-ukr.org/news/23404/>
18. Samoilov OF. Sportyvna dyplomatiiia yak chynnyk formuvannia mizhnarodnykh vidnosyn. Problemy mizhnar. vidnosyn. 2019;(10-15):146-60.
19. U PARIe obhovoryly uchast sportsmeniv iz rf v Olimpiadi-24. 2024. Available from: <https://www.dw.com/uk/olimpijski-igri-2024-u-parizi-vse-sopotribno-znati/a-69779756>
20. 12 dytiachoyunatskykh sportyvnykh shkil poshkodzhenovnaslidok boiovykh dii. 2023. Available from: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityachojunatskih-sportivnih-shkil-poshkodzhenovnaslidok-boyovih-diy.html>
21. Butter E. Carmaker Toyota set to call a halt to Olympic sponsorship deal after Paris Games. Euronews. 2024. Available from: <https://www.euronews.com/business/2024/05/27/carmaker-toyota-set-to-call-a-halt-to-olympic-sponsorship-deal-after-paris-2024-event>
22. Guzman C. Guide to Paris 2024 Summer Olympics. Time. 2024. Available from: <https://time.com/6988148/paris-2024-summer-olympics-guide-when-how-to-watch-games/>
23. Skilky sportsmeniv zahynulo na viini v Ukraini? V Minsportu nazvaly nevtishnu tsyfru. 2025. Available from: <https://blik.ua/sport/8437-skilki-sportsmeniv-zaginulo-na-viini-v-ukrayini-v-minsportu-nazvali-nevtishnu-cifru>
24. Livak PYe, Pavlova OM, Kushnir RH. Sport ta innovatsii: rozvytok fizychnoi kultury ta zdorovia cherez novatorski pidkhody v Ukraini [internet]. 19, Kviten

- 19, Квітень 2024;(30). Доступний на: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>
25. Колесников КВ. Модернізація існуючих систем підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до фізкультурно-спортивної реабілітації засобами фітнес-технологій. Проблеми інженерно-пед. освіти [Інтернет]. 30 черв. 2025;(84):213-22. Доступно на: <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-18>
26. Бондарчук НЯ. Актуальні напрями вдосконалення й розвитку системи фізичного виховання України в найближчій перспективі. Sport Science Spectrum [Інтернет]. 2024;1:68-73. Доступно на: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11>
27. Мирошниченко АІ, Нікуліна ЄВ. Оптимізація державної політики у сфері розвитку фізичної культури та спорту в післявоєнний період. Проблеми сучас. трансформацій Серія [Інтернет]. 30 черв. 2025;(16). Доступно на: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2025-16-02-31>
28. Про фізичну культуру і спорт, Закон України № 14 [Інтернет], 1994. 80. Доступно на: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
29. Рижик РО, Пангелова НЄ, Кравченко ТП. Актуальні проблеми управління в галузі фізичної культури і спорту в Україні в теперішній час. PASN [Інтернет]. 31, Липень 2025 [цит. за 30, Жовтень 2025];(20). Доступний на: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1197>
- 2024;(30). Available from: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>
25. Kolesnykov KV. Modernizatsiia isnuuychkh system pidhotovky maibutnix fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii zasobamy fitnes-tekhnologii. Problemy inzhenerno ped. osvity [Internet]. 30 cherv. 2025;(84):213-22. Available from: <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-18>
26. Bondarchuk NYa. Aktualni napriamy vdoskonalennia y rozvytku systemy fizychnoho vykhovannia Ukrainy v naiblyzhchii perspektyvi. Sport Science Spectrum [Internet]. 2024;1:68-73. Available from: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11>
27. Myroshnychenko AI, Nikulina YeV. Optyimizatsiia derzhavnoi polityky u sferi rozvytku fizychnoi kultury ta sportu v pislivoienni period. Problemy suchas. transformatsii Seriiia [Internet]. 30 cherv. 2025;(16). Available from: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2025-16-02-31>
28. Pro fizychnu kulturu i sport, Zakon Ukrainy № 14 [Internet], 1994. 80. Available from: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
29. Ryzhyk RO, Panhelova NYe, Kravchenko TP. Aktualni problemy upravlinnia v haluzi fizychnoi kultury i sportu v Ukraini v teperishnii chas. PASN [internet]. 31, Lypen 2025 [tsyt. za 30, Zhovten 2025];(20). Available from: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1197>

Отримано/Received: 19.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 30.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Пангелова Н, Рижик Р, Рубан В. Особливості функціонування галузі фізичної культури і спорту в Україні у період військової агресії 2014-2025 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):159-166. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-159>

Panhelova N, Ryzhyk R, Ruban V. Features of the functioning of the physical culture and sports sector in Ukraine during the period of military aggression 2014-2025. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):159-166. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-159>

Перша сторінка обкладинки:

Сергій Загреба – студент 4 курсу факультету «Фізична культура і спорт», майстер спорту України з баскетболу, трьохразовий чемпіон Суперліги України та 5-разовий володар Кубка України у складі БК України.

Друга сторінка обкладинки:

Збірна команда України з футболу ДЦП, чемпіон Європи 2025р. Головний тренер Овчаренко Сергій Валентинович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Ігроки баскетбольного клубу «Дніпро» – триразові чемпіони Суперліги України та шестиразові володарі Кубка України з баскетболу. Президент клубу – Валерій Кондратьєв, випускник 1991р.; Віце-президент – Валерій Гуляєв – випускник 2002р.; Головний тренер – Володимир Коваль – випускник 2000р.; Асистент тренера – Олександр Мунтян – випускник 2006р.; Адміністратор – Михайло Шкода – випускник 2020р. Гравці: Станіслав Тимофєєнко – МСК з баскетболу, випускник 2011р.; Закурдаєв Максим- МСК України, випускник 2015р.; Роман Бондарчук – випускник 2021р.; Євген Сорочан – випускник 2024р.; Сергій Загреба – студент 4 курсу. Жіноча збірна України з волейболу сидячи- 1 місце в Міжнародному турнірі «Золота Ліга Нації». Головний тренер Малоїван Ярослав Володимирович- доцент кафедри спортивних ігор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск – В.Л. Головань

Технічний редактор – О.Ю. Кременна

Коректор – Н.П. Тубальцева