

**МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ
КОНФЕРЕНЦІЙ ЧОРНОМОРСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

№ 1(1), 2025

**Матеріали XXII Міжнародної наукової конференції
«ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2025: стратегії країн
Причорноморського регіону в геополітичному просторі»**

16-22 червня 2025 р., м. Миколаїв, Україна

СЕРІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

НАУКОВИЙ ЗБІРНИК

Заснований у 2025 році

Виходить 2 рази на рік



Миколаїв-2025

Засновано у 2025 році. Виходить 2 рази на рік.

Засновник і видавець:

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

РЕДАКЦІЙНА РАДА

Голова редакційної ради:

Леонід Клименко – доктор технічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, професор, в.о. ректора університету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Заступники голови:

Юрій Котляр – доктор історичних наук, професор, перший проректор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Роман Дінжос – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Володимир Ємельянов – доктор наук з державного управління, заслужений діяч науки і техніки України, професор, директор Навчально-наукового інституту публічного управління та адміністрування, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Члени редакційної ради:

Світлана Белінська – доктор економічних наук, професор, декан факультету економічних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Ангела Бойко – кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерної інженерії, декан факультету комп'ютерних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Віталій Вербицький – кандидат історичних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Олена Кузнецова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки, в.о. директора Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Ганна Норд – доктор економічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Дмитро Січко – кандидат юридичних наук, доцент, декан юридичного факультету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Анастасія Хмель – кандидат історичних наук, доцент, декан факультету політичних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Людмила Шерстюк – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету філології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

**Свідоцтво про реєстрацію
друкованого засобу масової
інформації:**

Серія, номер R30-05946
від 27.03.2025 року

*Рекомендовано до друку та
поширення мережею
рішенням Вченої ради ЧНУ
№ 5 від 29.05.2025 р.*

Мови видання:
українська, англійська, мови
ЄС

Електронна версія:
[//mspc.mk.ua](https://mspc.mk.ua)

Адреса редакції:
м. Миколаїв,
вул. 68 Десантників, 10,
54003
Тел.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
факс 50-00-69, 50-03-33
E-mail: rvv@chmnu.edu.ua

М 32 Матеріали науково-практичних конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія : Фізичне виховання та спорт : Ольвійський форум – 2025 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XXII міжнар. наук. конф. 16-22 черв. 2025 р., м. Миколаїв : матеріали конф. / М-во освіти і науки України ; ЧНУ імені Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 100 с.

УДК 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

**MATERIALS OF THE SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA
NATIONAL UNIVERSITY**

№ 1(1), 2025

**Materials of the XXII International Scientific Conference
«Olbia Forum – 2025: strategies of the countries of the
Black Sea region in the geopolitical space»**

June 16-22, 2025, Mykolaiv, Ukraine

SERIES: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

SCIENTIFIC COLLECTION

Founded in 2025

Published 2 times a year



Mykolaiv-2025

Founded in 2025. It is published 2 times a year.

Founder and publisher:

Petro Mohyla Black Sea National University

EDITORIAL COUNCIL

Chairman of the Editorial Board:

Leonid Klymenko - Doctor of Technical Sciences, Professor, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Acting Rector of the University, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Deputy Chairmen:

Yurii Kotliar - Doctor of History, Professor, First Vice-Rector, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Roman Dinzhos - Doctor of Technical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Volodymyr Yemelianov - Doctor of Science in Public Administration, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Public Administration and Management, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Members of the Editorial Board:

Svitlana Belinska - Doctor of Economics, Professor, Dean of the Faculty of Economics, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Anzhela Boyko - PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Computer Engineering, Dean of the Faculty of Computer Science, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Vitalii Verbytskyi - PhD in History, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Olena Kuznetsova - PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work, Management and Pedagogy, Acting Director of the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Hanna Nord - Doctor of Economics, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Postgraduate Education, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Dmytro Sichko - PhD in Law, Associate Professor, Dean of the Faculty of Law, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Anastasiia Khmel - PhD in History, Associate Professor, Dean of the Faculty of Political Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Liudmyla Sherstiuk - PhD in Pedagogy, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Philology, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

The conference is registered in the catalog of international conferences in Academic Resource Index / Research Bib.

The conference is registered in UkrNTI
№ 358 dated April 07, 2025.

Identifier in the Register of Subjects in the Media Sector:
R30-05946 (Decision of the National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting No. 656 dated March 27, 2025).

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Petro Mohyla Black Sea National University (protocol № 5, 29.05.2025).

Languages of the publication:
Ukrainian, English,
EU languages

Electronic version:
[//mspc.mk.ua](https://mspc.mk.ua)

Editorial address:
Mykolaiv,
10 Desantnykov St., 68, 54003
tel.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
fax: 50-00-69, 50-03-33
e-mail: rvv@chmnu.edu.ua

M 32 Materials of scientific and practical conferences of Petro Mohyla Black Sea National University. Series : Physical education and sports : Olbia Forum – 2025 : strategies of the countries of the Black Sea region in the geopolitical space : XXII int. scientific conf. June 16-22, 2025, Mykolaiv : materials of the conf. / Ministry of Education and Science of Ukraine ; Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv : Publishing house of Petro Mohyla Black Sea National University, 2025. – 100 p.

UDC 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ
СЕРІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Головний редактор:

Сергій Гетманцев

кандидат біологічних наук, доцент, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

Заступники головного редактора:

Віталій Вербицький

кандидат історичних наук, доцент, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

Члени редакційної колегії:

Людмила Харченко-Баранецька

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

Антоніна Біла

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

Відповідальний секретар:

Олександра Мальчикова

провідний фахівець, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

EDITORIAL BOARD
SERIES: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Editor-in-Chief:

Sergiy Getmantsev

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

Deputy editors-in-chief:

Vitalii Verbytskyi

PhD in History, Dean of the Faculty of Physical Education and Sport, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

Members of the editorial board:

Lyudmila Kharchenko-Baranetska

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

Antonina Bila

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

Executive Secretary:

Oleksandra Malchykova

Leading specialist, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ	10
Антоніна Біла, Олег Бондаренко РІВЕНЬ КОРТИЗОЛУ ЯК МАРКЕР СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ	11
Віталій Вербицький, Ірина Бондаренко СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ: ПАРАКАНОЕ	14
Володимир Власов, Наталія Колесниченко ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	19
Геннадій Глух, Віталій Вербицький ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	24
Іван Головаченко АТЛЕТИЗМ: ЗДОРОВ'Я, КРАСА, СИЛА.....	27
Інна Городинська ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕАЛІЯХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	29
Надія Довгань ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-СИСТЕМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПРИКЛАД ЦИФРОВІЗАЦІЇ	33
Надія Довгань, Микита Крупорукін ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	36
Надія Довгань, Петро Пигида ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	39
Геннадій Жигадло ЩО ТАКЕ БЗВП ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИШІВ	42

Ігор Іваненко ІНТЕГРАЛЬНА ЙОГА – МЕТОДИКА САМОКОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	44
Тетяна Ігнатова ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ	47
Михайло Мещеряков ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	50
Микола Мінц ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	53
Оксана Петренко ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛЯЖНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК: ВІКОВІ ТА РОЛЬОВІ АСПЕКТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	57
Юрій Слободський ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	60
Олександр Суслов, Надія Довгань УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	63
Анатолій Тіхоміров ІМУНІТЕТ ПІД ТИСКОМ ЕМОЦІЙ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ІНФЕКЦІЙНІ ПРОЦЕСИ	67
Юлай Тупєєв, Сергій Гетманцев МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕТОД ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ	72
Юлай Тупєєв, Сергій Гетманцев РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	76
Людмила Харченко-Баранецька ПІДХОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ДО ВОДИ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	80

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	10
Antonina Bila, Oleg Bondarenko CORTISOL LEVEL AS A MARKER OF STRESS RESPONSES IN ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS	11
Vitalii Verbytskyi, Iryna Bondarenko MODERN DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS: PARACANOE	14
Vlasov Volodymyr, Kolesnichenko Natalia FEATURES OF THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE.....	19
Hennadii Hlukh, Vitalii Verbytskyi PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL FOR SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS UNDER MARTIAL LAW	24
Ivan Holovachenko ATHLETICS: HEALTH, BEAUTY, STRENGTH	27
Inna Horodynska PHYSICAL EDUCATION IN THE REALITIES OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL	29
Dovgan Nadiya INNOVATIVE FITNESS SYSTEMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS AN EXAMPLE OF DIGITALIZATION	33
Dovgan Nadiya, Kruporushkin Nikita PSYCHOPHYSICAL STABILITY OF A SPORTSMAN AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY	36
Dovgan Nadiya, Pigada Petro HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING	39
Gennady Zhygadlo WHAT IS BZVP FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	42

Ihor Ivanenko INTEGRAL YOGA AS A METHOD OF SELF-CORRECTION FOR MUSCULOSKELETAL DISORDERS.....	44
Ihnatova Tetiana PHYSICAL REHABILITATION IN CASE OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN BODY	47
Mykhailo Meshcheriakov THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS.....	50
Mykola Mints FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS OF THE SOUTHERN REGION OF UKRAINE DURING THE PERIOD OF MARTIAL STATE	53
Oksana Petrenko INDIVIDUALIZATION OF TECHNICAL TRAINING IN YOUNG FEMALE BEACH VOLLEYBALL PLAYERS: AGE AND ROLE-BASED ASPECTS OF COMPETITIVE PERFORMANCE	57
Yuriy Slobodsky PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF IMPROVING SPORTSMANSHIP IN POWER SPORTS OF JUNIOR AND MIDDLE SCHOOL AGE.....	60
Suslov Oleksandr, Dovgan Nadiya IMPROVING THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES FOR FOOTBALL COMPETITIONS IN WARTIME.....	63
Anatolii Tikhomirov IMMUNITY UNDER EMOTIONAL PRESSURE: A NEW PERSPECTIVE ON INFECTIOUS PROCESSES.....	67
Yulay Tupeev, Sergiy Getmantsev MODELING AS A PEDAGOGICAL METHOD OF OPTIMIZING AN ATHLETE’S TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING	72
Yulay Tupeev, Sergiy Getmantsev DEVELOPMENT OF SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR FREESTYLE WRESTLERS	76
Lyudmila Kharchenko-Baranetska APPROACHES TO OVERCOME FEAR OF WATER WHEN TEACHING SWIMMING TO YOUNG SCHOOL-AGE CHILDREN.....	80

Розділ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТ

Section
PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.01

Антоніна Біла,
Олег Бондаренко

РІВЕНЬ КОРТИЗОЛУ ЯК МАРКЕР СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз рівня кортизолу як інформативного індикатора перетренованості та розвитку стресу. У роботі розглядаються сучасні підходи до вивчення стресової реакції та факторів, що впливають на її регуляцію. Особлива увага приділяється двозначному впливу стресу на організм спортсменів під час фізичних навантажень: з одного боку, він може сприяти мобілізації захисних механізмів та адаптації до зовнішніх викликів, а з іншого – за надмірного або тривалого впливу викликати дисфункціональні зміни в роботі органів і систем.

Наголошується, що виконання фізичних вправ супроводжується вивільненням адренкортикотропного гормону, адреналіну та глюкокортикоїдів, що свідчить про здатність фізичного навантаження виступати як стресовий чинник, який включає як фізичні, так і психоемоційні елементи.

Ключові слова: кортизол, стрес, симпатoadреналова система, глюкокортикоїдний гормон, фізичні навантаження.

В останні роки зростає інтерес до вивчення механізмів, які лежать в основі стресової реакції, а також факторів, що її регулюють [4].

Всім відомо, що рухова активність є однією з найважливіших потреб людини. Так, під час виконання фізичних вправ відбувається ряд фізіологічних змін: стимуляція біосинтезу м'язового білка, стимуляція еритропоезу, покращення функцій ендокринної системи, покращення можливостей серцево-судинної системи, покращення функцій центральної нервової системи та підвищення самооцінки та мотивації до подальших зусиль [6].

Зокрема, стрес – це реакція організму на ситуації, які вимагають швидкої мобілізації всіх захисних механізмів. Залежно від природи чинника, який провокує стресову реакцію, він може бути нервово-психічним, фізичним, тепловим, холодовим тощо. Незалежно від причини, зміни в організмі під впливом стресу проявляються такими ознаками: активуються симпатoadреналова та ренін-ангіотензинова системи [2]. Так, спортсмени високого класу постійно стикаються з різними ситуаціями, пов'язаними з психічним та фізичним навантаженням. Однак, слід зазначити, що згадані види діяльності сприяють однакової фізіологічній реакції організму та призводять до активації гіпоталамо-гіпофізарнонадниркової осі [5].

Слід наголосити, що стрес впливає на організм неоднозначно: він може мобілізувати неспецифічні адаптивні механізми та покращувати здатність до реакції, але надмірний стрес здатний викликати дисфункціональні реакції. В останні роки проводиться все більше досліджень, спрямованих на з'ясування заходів, необхідних для усунення або попередження негативних наслідків надмірного стресу. Різноманітні екстремальні чинники, що впливають на організм, активують компенсаторно-адаптаційні механізми, які змінюють обмін речовин і функціональний стан органів та тканин. Однією з основних ендокринних ланок, що формує адаптацію організму до зовнішніх впливів, є активація симпатoadреналової та гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальної систем. Наприклад, фізичні вправи викликають викид адренкортикотропного гормону, адреналіну та глюкокортикоїдів, що дозволяє розглядати фізичне навантаження як один із стресових впливів, який поєднує фізичний і емоційний компоненти. Зокрема, фізичне навантаження визначається як будь-яка активність скелетних м'язів, що вимагає витрат енергії. Регулярна фізична активність є одним із найефективніших способів покращити загальний стан здоров'я, знизити ризик розвитку діабету, серцево-судинних захворювань та депресії. Вправи можуть спричиняти гормональні зміни, наприклад, підвищення рівня кортизолу. Реакція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирково-залежної системи, що проявляється у підвищенні рівня кортизолу в крові, відповідає величині фізичного навантаження і може служити важливим індикатором перетренованості та стресу. Стрес, у свою чергу, викликає значні зміни в

центральної нервової системі, що яскраво проявляються у поведінкових реакціях. Зміни в імунній системі описуються як опосередкована імуносупресія після фізичних тренувань [4].

Одним із ключових гормонів організму людини є кортизол, основний представник групи глюкокортикостероїдів (глюкокортикоїдів), що виробляється корою надниркових залоз. Кортизол відіграє важливу роль у стимулюванні катаболічних процесів, виступаючи безпосереднім регулятором катаболізму білків, сприяючи швидкому вивільненню амінокислот. Ці амінокислоти використовуються для відновлення власних білків і для глюконеогенезу, що є критично важливим для стабілізації енергозабезпечення організму під час фізичних навантажень. Крім того, кортизол прискорює процес ліполізу, сприяючи виділенню вільних жирних кислот у кров, які можуть бути використані клітинами як джерело енергії під час фізичних вправ. При тривалому фізичному навантаженні рівень кортизолу в плазмі крові досягає максимуму через 30-45 хвилин м'язової активності, після чого він поступово знижується до нормальних значень [3].

Слід зазначити, що кортизол відіграє ключову роль в адаптації організму до стресових ситуацій. Він синтезується з холестерину, який надходить в організм через ліпопротеїни низької щільності або утворюється в клітинах з ацетил-коензиму А. Кортизол часто називають «гормоном стресу», однак його функції значно ширші: він регулює обмін речовин в організмі і впливає на серцево-судинну систему. Під час стресу рівень кортизолу в крові підвищується, що призводить до прискорення серцебиття, підвищення тону м'язів, підвищення артеріального тиску та рівня глюкози в крові. Крім того, підвищений рівень кортизолу може порушувати сон і спричиняти відчуття постійної тривоги [2].

Зокрема, кортизол активізує процеси глюконеогенезу, допомагаючи запобігти розвитку гіпоглікемії в організмі, що є особливо важливим під час інтенсивної м'язової діяльності. Оскільки більшість фізичних навантажень мають аеробний характер, цей глюкокортикоїдний гормон прискорює розпад білків і жирів, які використовуються як джерела енергії. Численні дослідження показали, що зміни концентрації кортизолу в крові залежить від параметрів фізичних навантажень, таких як тривалість та інтенсивність м'язової роботи, величини обтяження, напруження функціональних систем, типу енергозабезпечення (аеробного чи анаеробного) та інших факторів. Деякі науковці відзначають, що підвищення інтенсивності тренувальних навантажень впливає на концентрацію цього гормону в крові спортсменів, незалежно від їх рівня тренуваності, значно збільшуючи його рівень порівняно з базовим станом спокою. Водночас надмірне збільшення обсягу тренувальної роботи, на відміну від інтенсивності навантажень, може призвести до зниження рівня кортизолу в крові, що є ознакою перенавантаження або навіть перетренованості, і, як наслідок, може спричинити зрив адаптації організму [1].

Кортизол є надійним ендокринним параметром стресу організму. Існує багато ситуацій, які викликають підвищення (гіперкортицизм/синдром Кушинга) або зниження показників (гіпокортицизм). Однак фізичне зусилля також може мати вплив без супутньої патології, і варіації можуть виникати у здорових людей, які піддаються інтенсивному фізичному стресу [7].

Зокрема, у спортивній діяльності інформація щодо рівня кортизолу є корисною для оцінки періодів стресу або перетренованості. Так, тривале підвищення або зниження рівня цього гормону пов'язане зі зміною фізичної працездатності. У наукових дослідженнях багатьох вчених висвітлювалися різні способи визначення кортизолу щодо фізичних зусиль у спортсменів. Однак отримані результати мають досить різний характер. Duclos et al. було проведено моніторинг за взаємозв'язком між рівнями кортизолу та гормоном росту після фізичних вправ. Так, спостерігався зв'язок між динамікою зміни рівня кортизолу в сироватці крові та слині [7].

Отже, зміна рівня кортизолу в спортсменів може бути важливим індикатором перетренованості та розвитку стресу. Це підтверджується реакцією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозної системи, яка супроводжується підвищенням рівня кортизолу в крові відповідно до величини фізичного навантаження [4].

References

1. Bodnar, A., Kisel, V. & Tvelina, A. (2020). Vplyv zaniat sylovym ta tantsiuvalnym fitnessom na pokaznyky kortyzolu v syrovattsi krovi u zhinok 18-21 rokiv [The Effect of Strength and Dance Fitness Classes on Cortisol in Blood Serum in Women aged 18-21 Years]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 5, № 4 (26), (pp.426-431) [in Ukrainian].
2. Dronyk, I., Dutka, R., Chmyr, N., Pshyk, R., & Falon, R. (2023). Zminy rivnia kortyzolu pid vplyvom fizychnoho navantazhennia u patsientiv z hipertoničnoiu khvoroboiu ta u praktychno zdorovykh osib [Changes in the cortisol level under the influence of physical exertion in patients with hypertension and in practically healthy individuals]. *International journal of endocrinology (Ukraine)*, 19(3), (pp.200–205) [in Ukrainian].
3. Chernozub, A.A. (2011). Vmist hormonu kortyzolu v krovi yunakiv iz riznym rivnem fizychnoi pidhotovky ta yoho zminy v protsesi razovykh trenuvalnykh zaniat z atletyzmu [Contents hormone cortisol in the blood youths with different levels of physical training and its changes in the single training sessions under athleticism]. *Pedahohika*,

- psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 7 (pp. 97-99) [in Ukrainian].
4. Shvets, V. A. & Hasiuk O. M. (2021). Riven kortyzolu ta dynamika povedinkovykh reaktsii u myshei pid vplyvom interleukinu-2 v umovakh fizychnykh trenuvan [Cortisol level and dynamics of behavioral reactions in mice under the influence of interleukin-2 during physical training]. *Visnyk medychnykh i biologichnykh doslidzhen – Bulletin of Medical and Biological Research*, 2(8) (pp. 95-102) [in Ukrainian].
 5. Cevada, T., Vasques, P. E., Moraes, H., & Deslandes A. (2014). Salivary Cortisol Levels in Athletes and Nonathletes: A Systematic Review. *Hormone and Metabolic Research*. September. DOI: 10.1055/s-0034-1387797 [in English].
 6. Gala-Błądzińska, A., Przednowek, K., Czaja, R., Czarny, W. et al. (2022). The assessment of blood cortisol and creatine kinase concentration in personalizing the football players training. *Acta Kinesiológica*. 16, Issue.1:118-127. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2022.16.1.15 [in English].
 7. Honceriu, C., Roca, M., Costache, A.D., Abălașei, B., Popescu, L. et al. (2023). Blood and Salivary Cortisol Variations in Athletes in Relation to Cardiopulmonary Exercise Testing. *Medicina (Kaunas)*. Sep 27;59(10):1726. doi: 10.3390/medicina59101726 [in English].

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.01

Antonina Bila, Oleg Bondarenko

CORTISOL LEVEL AS A MARKER OF STRESS RESPONSES IN ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS

The thesis presents a theoretical and methodological analysis of cortisol levels as an informative indicator of overtraining and stress development. The work examines modern approaches to studying stress reactions and the factors that regulate them. Special attention is given to the dual impact of stress on athletes' bodies during physical exertion: on one hand, it can facilitate the mobilization of protective mechanisms and adaptation to external challenges; on the other hand, excessive or prolonged exposure can lead to dysfunctional changes in the functioning of organs and systems.

It is emphasized that physical exercise leads to the release of adrenocorticotrophic hormone, adrenaline, and glucocorticoids, which indicates that physical exertion acts as a stressor involving both physical and psycho-emotional components.

Key words: cortisol, stress, sympathoadrenal system, glucocorticoid hormone, physical exertion.

Відомості про автора / Information about the Author

Антоніна Біла, старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: suniukha@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7978-384X>

Antonina Bila, Senior Lecturer of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sport and Physical Culture and Sports Rehabilitation Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: suniukha@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7978-384X>

Олег Бондаренко, старший викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: bondarenko.oleg.13.68@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4995-7028>

Oleg Bondarenko, Senior Lecturer of the Department of Basic General Military and Physical Training Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: bondarenko.oleg.13.68@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4995-7028>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.02

Віталій Вербицький,
Ірина Бондаренко

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ: ПАРАКАНОЕ

У тезах представлено сучасний аналіз розвитку адаптивного виду спорту – параканое. У роботі розглянуто актуальні підходи Міжнародної федерації каное до вдосконалення системи змагань з веслування на байдарках і каное для осіб із порушеннями здоров'я. Особлива увага приділяється правилам класифікації спортсменів, зокрема встановленню відповідності стану їхнього здоров'я вимогам участі в змаганнях з параканое.

Важливим аспектом розвитку параканое є розподіл спортсменів за спортивними класами залежно від ступеня ураження організму. Окремо акцентовано на впровадженні цифрових технологій: використанні спеціалізованих платформ для передачі та зберігання конфіденційної документації, а також проведенні вебінарів для тренерів.

Міжнародна федерація каное (параканое) сприяє ознайомленню фахівців у сфері веслувального спорту з правилами та системою класифікації спортсменів зі стійкими порушеннями здоров'я. З метою популяризації параканое та залучення якомога більшої кількості країн і спортсменів відповідні документи перекладено багатьма мовами.

Ключові слова: адаптивний спорт, параканое, ураження організму, Правила класифікації спортсменів, оцінювання спортсмена, Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року звернено увагу на необхідність створення умов для ефективної підготовки спортсменів до участі в Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх іграх. Поставлено завдання досягнення не нижче 10-го загальнокомандного місця за результатами участі у XXV літніх Дефлімпійських іграх, XIV зимових Паралімпійських іграх, м. Мілан (Італійська Республіка), XXI зимових Дефлімпійських іграх, XVIII літніх Паралімпійських іграх, м. Лос-Анджелес (США). В галузі фізичної культури спостерігаються проблеми для осіб з інвалідністю: недостатня кількість спортивних споруд та місць для заняття фізичною культурою істю, що пов'язано з обмеженим фінансуванням будівництва об'єктів з державного та місцевих бюджетів [1].

Проблеми залучення дітей, молоді, дорослих з інвалідністю до занять спортом набуває в останні роки особливого значення. Враховуючи значну кількість людей, що постраждали від військових дій, значимість адаптивного спорту зростає, як засіб не лише фізичної, а й психічної та соціальної реабілітації.

Параканое – це дисципліна веслування на каное для спортсменів з вадами здоров'я, і в змаганнях беруть участь два види човнів: байдарка і ва'а. Байдарка приводиться в рух дволопатеvim веслом, тоді як ва'а – це традиційний полінезійський каное з аутригером (бічним поплавцем для стійкості), веслування виконується однолопатеvim веслом. І байдарка, і ва'а мають три різні класи змагань для чоловіків і жінок, залежно від класифікації ушкодження спортсмена, з KL1, KL2 і KL3 для байдарки та VL1, VL2 і VL3 для ва'а. На міжнародному рівні всі гонки на параканое є індивідуальними змаганнями на дистанції 200 метрів.

Параканое виникло як ініціатива Міжнародної федерації каное, щоб дозволити спортсменам з вадами брати участь у цьому виді спорту. На Чемпіонаті світу з веслування на каное 2009 року в м. Дартмуті (Канада), ця дисципліна отримала виставковий статус під назвою веслування на байдарках і каное, а наступного року в м. Познані (Польща), отримала офіційний статус як параканое. Пізніше в 2010 році, Міжнародний паралімпійський комітет оголосив на засіданні в м. Гуанчжоу (Китайська Народна Республіка), що параканое дебютує на Паралімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро. На Іграх було розіграно шість медалей (три – чоловіки, три – жінки), усі у категорії байдарок. На Паралімпійських іграх 2020 року в Токіо веслування на ва'а дебютувало на Паралімпіаді, розігруючи три медалі – дві для чоловіків і одну для жінок, в дев'яти заїздах за програмою параканое. У Парижі 2024 з параканое було включено десять індивідуальних спринтерських змагань на дистанції 200 метрів у двох типах човнів: байдарка та ва'а [2].

Всесвітня конференція з параканое відбулася з 5 по 7 жовтня 2018 року у Стокгольмі з метою розширення руху параканое, включивши до нього експертів з медичної реабілітації та лідерів у сфері відпочинку, туризму з усього світу.

Міжнародна федерація каное (параканое) проводить серію вебінарів, щоб допомогти країнам отримати базові знання та інструменти для розвитку параканое у своєму регіоні та класифікації спортсменів. Надано ознайомчі посібники, презентації для ознайомлення тренерів, клубів, інших зацікавлених сторін з параканое. Деякі документи були розроблені дванадцятьма мовами, щоб допомогти країнам розвивати параканое.

Спостерігається впровадження цифрових технологій в роботу Міжнародної федерації каное. Правила класифікації були прийняті Радою директорів 23 березня 2018 року. Комітет з класифікації параканое запустив нову платформу для отримання документів про класифікацію спортсменів. Ця платформа є безпечнішим способом передачі та зберігання конфіденційних документів. Документи зберігаються безпосередньо на захищеному сервері, до якого мають доступ лише класифікатори. Щоразу, коли виконується завантаження, класифікаторам надсилається сповіщення, які можуть підключитися до сервера, щоб переглянути документи. Ця нова ІТ-розробка гарантує, що параканое відповідає вимогам безпеки та конфіденційності даних згідно з Паралімпійським кодексом [3].

Правила та положення класифікації називаються «Правила класифікації». Вони були підготовлені Міжнародною федерацією каное для виконання вимог Кодексу класифікації спортсменів 2015 року та міжнародних стандартів. Класифікація проводиться для:

- визначення осіб, хто має право брати участь у паралімпійських змаганнях і, відповідно, хто має можливість досягти мети стати паралімпійським спортсменом;
- групування спортсменів у спортивні класи, які мають на меті гарантувати, що вплив порушення зведено до мінімуму, а спортивна досконалість визначає, який спортсмен чи команда остаточно переможе.

Міжнародна федерація каное, параканое дозволить спортсмену брати участь у міжнародних змаганнях, якщо йому було призначено спортивний клас (окрім спортивного класу, який не відповідає вимогам) і отримати статус спортивного класу відповідно до Правил класифікації. Рада директорів повинна призначити керівника класифікації. Керівник класифікації є особою, відповідальною за керівництво, адміністрування, координацію та виконання питань класифікації. Класифікатор – це особа, уповноважена як офіційна особа та сертифікована для проведення деяких або всіх компонентів оцінювання спортсменів. Цілісність класифікації в параканое залежить від поведінки персоналу з класифікації. Тому Міжнародною федерацією каное закріплено набір стандартів професійної поведінки, що називаються «Кодексом поведінки класифікатора», весь персонал з класифікації повинен дотримуватися цього Кодексу [4, с.8]. Міжнародна федерація каное (параканое) визначила у Правилах класифікації процес, критерії оцінювання та методологію, за допомогою яких спортсменам буде призначено спортивний клас та статус спортивного класу. Цей процес називається оцінюванням спортсмена. Потрібно визначити, чи має спортсмен допустимі порушення. Щоб переконатися, що спортсмен має відповідні порушення, Міжнародна федерація каное може вимагати від будь-якого спортсмена продемонструвати наявність у нього або неї основного захворювання. Спортсмен повинен (якщо його про це попросять) надати керівному складу Міжнародної федерації каное (параканое) діагностичну документацію. Форма медичної діагностики має бути заповнена англійською мовою, датована та підписана сертифікованим медичним працівником. Медичний працівник повинен вказати свою контактну інформацію (адресу електронної пошти).

Спортивний клас – це категорія, визначена Міжнародною федерацією параканое у Правилах класифікації, у якій спортсмени групуються залежно від того, як їхній допустимий (визнаний) вид порушення впливає на здатність виконувати конкретні завдання та дії, що є основою цього виду спорту. Класифікаційна комісія – це група класифікаторів, призначених Міжнародною федерацією каное (параканое). Підкомітет з класифікації проводить деякі або всі компоненти оцінювання спортсменів, зокрема в рамках сесії оцінювання. Класифікаційна комісія повинна складатися щонайменше з двох сертифікованих класифікаторів, одного медичного класифікатора та одного технічного класифікатора. Класифікатор-стажер може входити в Класифікаційну комісію. Після оцінювання Класифікаційна комісія повинна призначити спортивний клас та вказати статус спортивного класу або позначити як «Класифікацію не завершено».

Оцінювальна сесія має проходити в контрольованому середовищі, що дозволяє повторювати спостереження за ключовими завданнями та видами діяльності. Такі фактори, як низький рівень фізичної підготовки, низька технічна підготовка, вік спортсмена не повинні впливати на розподіл спортивного класу [4, с. 13]. Національна федерація спортсмена несе відповідальність за забезпечення виконання спортсменами своїх обов'язків щодо положень роботи оцінювальної сесії. Спортсмени мають право бути в супроводі члена національної федерації під час відвідування сесії оцінювання. Спортсмен повинен супроводжуватися, якщо він є неповнолітнім або має інтелектуальні порушення. Особа, обрана спортсменом для супроводу спортсмена на сеансі оцінювання, повинна

бути знайома з порушенням здоров'я спортсмена та спортивною історією. Спортсмен і особа, яка його супроводжує, повинні ознайомитися з умовами форми угоди про оцінку спортсмена, що визначено Міжнародною федерацією каное (параканое). Спортсмен повинен бути присутнім на сесії оцінювання в будь-якому спортивному одязі чи спорядженні, що відповідають виду спорту, для якого спортсмен бажає отримати спортивний клас. Спортсмен повинен повідомити членам класифікаційної комісії про використання будь-яких ліків (медичного пристрою, імплантату). Класифікаційна комісія проводитиме оцінювальні сесії англійською мовою, якщо інші не обумовлено головним класифікатором. Якщо спортсмену потрібен перекладач, член національної федерації спортсмена несе відповідальність за надання перекладача. Класифікаційна комісія може вимагати від спортсмена проведення оцінювання спостереження під час змагань, перш ніж вона призначить остаточний спортивний клас та визначить вид спорту [4, с. 14]. Якщо Комісія з класифікації визначає, що спортсмен, який має порушення, не відповідає мінімальним критеріям порушення для виду спорту, цьому спортсмену має бути присвоєно спортивний клас «Не відповідає вимогам» для цього виду спорту. Протест не може бути поданий щодо спортсмена, якому було призначено спортивний клас «Не відповідає вимогам». Національна федерація може подати протест тільки на спортсмена, який знаходиться під її юрисдикцією, на змаганнях або в місці, призначеному для оцінювання спортсменів. Якщо результати оцінювання спортсмена публікуються під час змагань (відповідно до статті 17 Правил класифікації), національний протест необхідно подати протягом двох годин після публікації результатів, якщо результати публікуються в робочий час (з 9:00 до 17:00). Якщо результати публікуються в неробочий час або після 17:00, національний протест необхідно подати до 10:00 наступного дня. Якщо результати оцінювання спортсмена публікуються після спостереження на змаганнях, необхідно подати національний протест, як зазначено вище. Якщо класифікаційна комісія вимагає, щоб спортсмен пройшов спостереження під час оцінювання змагань, національна федерація може подати протест до або після першого виступу. Якщо протест подано до першого виступу, спортсмен не повинен бути допущений до змагань, доки протест не буде вирішено [4, с. 19].

У правилах відмічено, що спортсмен несе особисту відповідальність за участь у сесії оцінювання. Якщо спортсмен не з'являється на оцінювальній сесії, класифікаційна комісія повідомляє про це головному класифікатору. Головний класифікатор може, якщо переконається, що існує обґрунтоване пояснення неявки, та з урахуванням практичних особливостей змагань, визначити день і час для спортсмена, щоб він з'явився на наступну оцінювальну сесію перед класифікаційною комісією. Якщо спортсмен не може надати обґрунтованого пояснення щодо неявки, або якщо спортсмен не з'являється на оцінювання вдруге, йому не буде призначено спортивний клас, і спортсмену не буде дозволено брати участь у відповідних змаганнях [4, с. 22].

Дисциплінарним правопорушенням є навмисне неправдиве представлення спортсменом (діями чи бездіяльністю) своїх навичок або здібностей, або ступеня чи характеру допустимих порушень під час оцінювання спортсмена або в будь-який інший момент після призначення спортивного класу. Це дисциплінарне правопорушення називається «навмисним неправдивим представленням».

Наслідки, що застосовуються до спортсмена або персоналу спортсменів, яких буде визнано винними у навмисному введенні в оману або співучасті у навмисному введенні в оману, будуть одним або кількома з наступних:

- дискваліфікація з усіх видів змагань, на яких мало місце навмисне введення в оману, та будь-яких наступних змагань, на яких брав участь спортсмен;
- призначення спортсмену спортивного класу «Не має права» та визначення статусу спортивного класу «Перегляд з фіксованою датою перегляду» на певний період часу від 1 до 4 років;
- відсторонення від участі у змаганнях з усіх видів спорту на певний період часу від 1 до 4 років та публікація їхніх імен та періоду відсторонення.

Будь-якому спортсмену, якого буде визнано винним у навмисному введенні в оману або співучасті у навмисному введенні в оману більше одного разу, буде призначено спортивний клас «Не має права» з фіксованою датою перегляду на період від чотирьох років до довічного [4, с. 24].

Міжнародна федерація каное, параканое вирішує завдання безпеки класифікаційних даних спортсменів, застосовуючи відповідні заходи безпеки, включаючи фізичні, організаційні, технічні та інші заходи для запобігання втраті, або несанкціонований доступ, знищення, використання, модифікація чи розголошення. Міжнародна федерація каное, параканое не повинна розголошувати класифікаційні дані іншим класифікаційним організаціям, окрім випадків, коли таке розкриття пов'язане з класифікацією, проведеною іншою організацією. Міжнародна федерація каное, параканое повинна забезпечити зберігання класифікаційних даних лише протягом того часу, поки вони необхідні для мети, для якої вони були зібрані. Якщо класифікаційні дані більше не потрібні для цілей класифікації, їх необхідно видалити, знищити [4 с.26]. Якщо Національна федерація вважає, що були допущені процедурні помилки щодо призначення спортивного класу та статусу спортивного класу, і внаслідок

цього спортсмену було призначено неправильний спортивний клас або статус спортивного класу, вона може подати апеляцію.

В першому додатку Правил класифікації параканое визначені порушення в стані здоров'я спортсменів, які можуть брати участь в змаганнях з параканое (табл. 1):

Таблиця 1

Види порушень в стані здоров'я спортсменів, які можуть брати участь в змаганнях з параканое

Види хвороб	Приклади стану здоров'я
<u>Порушення м'язової сили.</u> Спортсмени з порушенням м'язової сили мають захворювання, яке або знижує, або повністю виключає їхню здатність доволно скорочувати м'язи для руху або створення сили. (за винятком верхніх кінцівок)	Прикладами основного захворювання, яке може привести до порушення м'язової сили, є пошкодження спинного мозку (повне або неповне, тетра- або параплегія або паразез), м'язова дистрофія, постполіомієлітний синдром і розщеплення хребта.
<u>Відсутність кінцівок.</u> У спортсменів із відсутністю кінцівок спостерігається повна чи часткова відсутність кісток чи суглобів внаслідок травми. (за винятком верхніх кінцівок)	Прикладами основного захворювання, яке може призвести до відсутності кінцівок, є: травматична ампутація, захворювання (наприклад, ампутація із-за раку кістки) або вроджена відсутність кінцівок (наприклад, дисмелія).
<u>Порушення пасивного діапазону рухів.</u> Спортсмени з порушенням пасивного діапазону рухів мають обмеження або відсутність пасивних рухів в одному або кількох суглобах. (за винятком верхніх кінцівок)	Прикладами основного захворювання, яке може призвести до обмеження пасивного діапазону рухів, є атрогіпоз та контрактура, що виникають внаслідок хронічної іммобілізації суглоба або травми суглоба.

Джерело сформовано авторами на основі [4, с.33].

У 2023 році Джулі Грей, член Класифікаційного комітету і комітету Міжнародної федерації каное (параканое), разом з Анні Б'єркефорс, Йоганні Розен і Фатімою Фернандес розробили ілюстрований посібник «Попередня класифікація верхньої кінцівки» [5].

У 2025 році Комітет з параканое планує провести два семінари з класифікації 3-го рівня.

Параканое є одним із 22 видів спорту, що будуть брати участь в Паралімпійських іграх 2028 р. Міжнародна федерація з каное (параканое) подала заявки на додавання чоловічих та жіночих змагань (VL1) з 10 квотами для спортсменів у кожному змаганні.

Висновки. В результаті аналізу діяльності Міжнародної федерації каное, нами відмічено стрімкий розвиток адаптивного веслування – параканое:

- Міжнародна федерація каное (параканое) розробляє матеріали щодо ознайомлення з правилами та системою класифікації багатьма мовами з метою розвитку адаптивного напрямку та залучення якомога більше країн та спортсменів;
- вдосконалюється система класифікації спортсменів та навчання фахівців для класифікаційних комісій;
- в діяльність параканое широко впроваджуються цифрові технології: створюються платформи для передачі та зберігання конфіденційних документів, для фахівців проводяться вебінари.

References

1. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 04.11.2020 roku № 1089. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 4, 2020, No. 1089. On the approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period until 2028] (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].
2. What is Paracanoe? International Canoe Federation (ICF) : website. URL: <https://www.canoeicf.com/disciplines/paracanoe>. (date of application: 05/15/2025)
3. Paracanoe Latest Updates. International Canoe Federation (ICF) : website. URL: <https://www.canoeicf.com/paracanoe-latest-updates> (date of application: 05/15/2025)
4. Classification Rules for Paracanoe. International Canoe Federation (ICF) : website. URL: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_classification_rules_regulations_for_paracanoe.pdf (date of application: 05/15/2025)

5. Provisional upper limb classification (Illustrated Guide). *International Canoe Federation (ICF)*. : website. URL: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/upper_limb_illustrated_guide_to_classification_26.09.23_1.pdf (date of application: 05/15/2025)

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.02

Vitalii Verbitskyi, Iryna Bondarenko

MODERN DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS: PARACANOE

The abstract presents a contemporary analysis of the development of the adaptive sport – paracanoe. The paper examines the current approaches of the International Canoe Federation to improving the competition system in canoe and kayak events for individuals with health impairments. Particular attention is given to athlete classification rules, especially the assessment of athletes' health conditions to determine their eligibility to participate in paracanoe competitions.

An important aspect of paracanoe development is the classification of athletes into sport classes according to the degree of impairment. Special emphasis is placed on the implementation of digital technologies, including the use of specialized platforms for the transfer and storage of confidential documentation and the organization of webinars for coaches.

The International Canoe Federation (Paracanoe) promotes awareness among professionals in paddling sports regarding the rules and the classification system for athletes with permanent health impairments. In order to develop paracanoe and engage as many countries and athletes as possible, the relevant documents have been translated into multiple languages.

Keywords: *adaptive sport, paracanoe, impairment, athlete classification rules, athlete evaluation, International Canoe Federation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Віталій Вербицький, канд. іст. наук, декан факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

Vitalii Verbitskyi, PhD in History, Dean of the Faculty of Physical Education and Sport, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

Ірина Бондаренко, канд. наук з фіз. вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: bondarenko.oleg.13.68@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

Iryna Bondarenko, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: bondarenko.oleg.13.68@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.03

Володимир Власов,
Наталія Колесниченко

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті всебічно розглядається процес формування емоційного інтелекту у підлітковому віці як одного з фундаментальних чинників гармонійного розвитку особистості. Автор аналізує, як фізіологічні зміни, що супроводжують підлітковий період (зокрема, гормональні перебудови та незрілість префронтальної кори головного мозку), спричиняють емоційну нестабільність, посилення чутливості та складність у розпізнаванні власних почуттів. Особлива увага приділяється психологічному аспекту підліткового розвитку, зокрема формуванню ідентичності, зростанню потреби у самостійності, соціальному визнанні та емоційній підтримці.

У статті висвітлюється важлива роль найближчого соціального оточення — родини, школи, однолітків — у розвитку емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії. Автор наголошує, що саме через стосунки з емоційно доступними дорослими підлітки навчаються розуміти себе, висловлювати почуття без агресії, виявляти співчуття до інших.

Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емоційна саморегуляція, емпатія, самоусвідомлення, психоемоційний розвиток, родинне виховання, шкільне середовище, соціальні мережі, емоційна грамотність, майндфулнес, емоційний щоденник, підтримка дорослих

Підлітковий вік — це перехідний період між дитинством і дорослістю, який супроводжується глибокими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період людського розвитку починається активна перебудова організму — змінюється гормональний фон, пришвидшується ріст тіла, розвивається мозок, зокрема його зони, що відповідають за саморегуляцію, ухвалення рішень і передбачення наслідків поведінки. Паралельно з фізичними змінами відбувається й психологічне дорослішання: підліток починає глибше замислюватися про себе, своє місце в світі, про взаємини з оточенням. Це також час, коли значно посилюється потреба в самостійності, автономії та водночас — у прийнятті й підтримці. [2, с.45].

У цей період розвивається здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати їх причини, контролювати емоційні реакції та проявляти співчуття до інших. Це ще не повністю сформована навичка, а радше процес, що потребує часу, досвіду та підтримки. Підлітки починають розуміти, що емоції — це не просто спонтанні реакції, а важливий сигнал про внутрішній стан, потреби чи взаємодію з навколишнім світом. Проте часто вони ще не вміють ефективно справлятися з хвилею емоцій, що накочуються, що може призводити до агресивної, імпульсивної або замкненої поведінки.

У сучасному світі, де міжособистісне спілкування, емоційна гнучкість і здатність до співпраці набувають дедалі більшого значення, емоційний інтелект (ЕІ) стає не менш важливим, ніж академічні знання чи професійні навички. Саме ЕІ дозволяє людині бути успішною в команді, будувати здорові стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти, проявляти стійкість у складних ситуаціях і при цьому залишатися відкритою, емпатійною особистістю. Уміння усвідомлювати і висловлювати свої почуття без шкоди для інших, розуміти емоції оточення та відповідно на них реагувати — це ті компетентності, які є базовими в 21 столітті. Їхня основа закладається саме в підлітковому віці.

Формування емоційного інтелекту у підлітків має свої унікальні особливості, що зумовлені віковою динамікою психоемоційного розвитку. У цьому віці особливо загострюється чутливість до зовнішніх впливів: думка однолітків стає критично важливою, авторитет дорослих ставиться під сумнів, зростає потреба у визнанні, а невдачі сприймаються вкрай гостро. Емоції підлітків часто надмірно інтенсивні, мінливі, іноді суперечливі. Вони можуть почуватися щасливими, впевненими, а вже за кілька хвилин — роздратованими, засмученими або зневіреними. Це пов'язано не лише з гормональними перебудовами, а й із ще недостатнім розвитком центрів мозку, що відповідають за логіку й контроль. [1, с.18].

Паралельно триває пошук ідентичності — один із головних психологічних завдань підліткового періоду. Підліток ставить собі запитання: *Хто я? Який я? Чим відрізняюся від інших? Як мене сприймають?* У процесі пошуку відповідей на ці питання він експериментує зі стилем одягу, манерою поведінки, соціальними ролями. Усе це може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, сумнівами, страхами — саме тому розвиток емоційної рефлексії й самопізнання є особливо важливими на цьому етапі.

Не менш важливим аспектом є формування навичок емоційного саморегулювання. Підлітки повинні навчитися не лише розуміти, що з ними відбувається, але й знаходити конструктивні способи справлятися зі стресом, гнівом, образою, ревностями. Якщо цього не відбувається, надмірне накопичення емоцій може призвести до агресії, замкнутості або психосоматичних проблем. Тому дуже важливою є присутність поруч значущих дорослих — тих, хто не просто вказує, як «треба», а створює простір довіри, в якому дитина може досліджувати свої емоції без страху бути осудженою.

Таким чином, розуміння специфіки формування емоційного інтелекту в підлітковому віці є важливим не лише для самих підлітків, а й для дорослих, які їх супроводжують — батьків, педагогів, психологів. Саме від якості цієї підтримки часто залежить, наскільки ефективно підліток навчиться орієнтуватися у власному внутрішньому світі, наскільки добре він зрозуміє інших і зможе будувати здорові, повноцінні відносини в дорослому житті.

Формування емоційного інтелекту не відбувається стихійно — це складний і тривалий процес, який значною мірою залежить від соціального середовища, в якому живе, розвивається та взаємодіє підліток. Важливими чинниками є емоційна атмосфера в родині, стиль виховання, поведінкові моделі дорослих, культурні норми, освітнє середовище, вплив однолітків і навіть медіа. Саме ці елементи створюють контекст, у якому підліток навчається розуміти себе та інших, розвиває навички емоційного реагування та саморегуляції.

Найпершою і найтривалішою школою емоцій є родина. У родинному колі дитина вперше стикається з почуттями — своїми й чужими. Якщо батьки володіють емоційною грамотністю, вони здатні моделювати здорову емоційну поведінку. Наприклад, замість крику — обговорення, замість образ — відкритий діалог, замість ігнорування емоцій дитини — щире співпереживання й визнання її переживань. Батьки, які вміють говорити про свої почуття відкрито, не соромляться показувати, що їм сумно, тривожно або радісно, фактично дозволяють дитині вчитися через спостереження.

Особливо важливо, щоб у родині підліток почувався почутим і прийнятим. Це створює відчуття психологічної безпеки — простору, де його не засуджують за емоції, а допомагають розібратися в них. В атмосфері, де немає постійного осуду, приниження або емоційної байдужості, формується базова довіра до себе та інших. Такий досвід сприяє розвитку емпатії — здатності не лише розуміти, а й глибоко відчувати емоції інших людей.

Натомість у родинах, де переважає авторитарний стиль виховання, придушення почуттів або емоційна відчуженість, діти часто вчаться приховувати свої справжні переживання, соромитися емоцій, що призводить до труднощів у комунікації, конфліктності або навіть психоемоційних розладів.

Не менш важливим є **шкільне середовище**, адже саме школа — це простір інтенсивної соціалізації. Учні тут проводять значну частину свого дня, взаємодіючи з ровесниками, вчителями, адміністрацією. І від того, наскільки це середовище є підтримуючим, конструктивним і відкритим до емоційної взаємодії, залежить подальше становлення емоційної компетентності підлітка.

Учителі, які вміють будувати з учнями стосунки на основі довіри, поваги й щирої зацікавленості, стають для них не просто джерелом знань, а емоційно значущими фігурами. Такі вчителі не бояться говорити з учнями про емоції, визнавати їхні труднощі, підтримувати у важкі моменти. Навпаки, педагоги, які принижують, критикують, ігнорують або демонструють емоційну холодність, можуть викликати в підлітків відчуття тривоги, відчуження, невпевненості в собі.

Шкільне середовище, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, повинно передбачати не лише академічне навчання, а й **емоційно-соціальне виховання**. Групові форми роботи, обговорення конфліктних ситуацій, тренінги з розвитку комунікативних навичок, проекти з елементами рефлексії — усе це допомагає підліткам навчитися співпраці, розуміння та регулювання емоцій. [3, с.25].

Особливу увагу варто приділяти навчанням навичок **активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, усвідомленого висловлювання емоцій**. Наприклад, прості вправи на формулювання своїх почуттів у форматі: «Я відчуваю ____, коли ____» — формують у підлітка культуру емоційного вираження без агресії. Коли вчитель приймає такі висловлювання без осуду — учень отримує сигнал, що його внутрішній світ важливий і цінний.

Усе це сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості в собі, а також навичок соціальної інтеграції. Водночас школа стає не просто місцем отримання знань, а середовищем, де підліток вчиться бути людиною — з усіма емоційними труднощами, радощами й відкриттями, що з цим пов'язані.

Підлітки часто стикаються з труднощами в ідентифікації та розрізненні власних емоцій, що є природною частиною їхнього вікового розвитку. У цьому віці внутрішній світ підлітка набуває нової глибини та складності, емоції стають більш інтенсивними, багатовимірними й водночас суперечливими. Однак, попри цей емоційний «вибух», у багатьох підлітків ще не сформовані навички чіткого розпізнавання, називання та аналізу своїх почуттів. Наприклад, вони можуть плутати втому зі смутком, злість із тривогою, ревності із заздрістю, або навіть не усвідомлювати, що в їхньому стані переважає не роздратування, а, скажімо, страх бути відкинутим.

Ці труднощі мають нейрофізіологічне підґрунтя. У підлітковому віці відбувається активна перебудова мозку, і першочергово це стосується **лімбічної системи**, яка відповідає за емоційну реакцію. Вона «включається» раніше, ніж **префронтальна кора**, яка відповідає за самоконтроль, логічне мислення, планування та стримування імпульсів. Цей дисбаланс — коли емоції вже працюють «на повну», а здатність керувати ними ще не сформована — і є причиною такої характерної для підлітків емоційної нестабільності, раптових перепадів настрою, драматичних реакцій на незначні події, образливості, імпульсивності. [5,с.38].

Крім біологічних факторів, суттєвий вплив на емоційний стан підлітка має **соціальне середовище**, зокрема **інформаційний простір**, у якому він перебуває. Сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами, які стали своєрідним полем для пошуку визнання, самоствердження, соціального статусу. Лайки, коментарі, перегляди — усе це сприймається не просто як цифрова статистика, а як оцінка особистості. Однак ця оцінка часто буває жорстокою, нестабільною та поверховою. Випадки **онлайн-булінгу**, критики зовнішності, нав'язування нереалістичних стандартів краси, успіху чи поведінки можуть призводити до погіршення самооцінки, підвищення рівня тривожності, відчуття меншовартості.

Під тиском зовнішніх очікувань підліток починає придушувати або маскувати свої справжні емоції, прагнучи відповідати ідеалізованим образам. Це, у свою чергу, призводить до втрати емоційної автентичності — здатності відчувати й чесно визнавати те, що насправді переживаєш. Тривалий період ігнорування або знецінення власних почуттів може спричинити емоційне вигорання, замкненість, депресивні прояви або розвиток агресивної поведінки як форми захисту.

Окремо слід звернути увагу на **культурні бар'єри**, які теж впливають на формування емоційного інтелекту. У багатьох суспільствах, зокрема пострадянських, тривалий час панувала установка, що емоції — це ознака слабкості. Хлопцям часто говорили: «Не плач, будь мужнім», а дівчатам — «Не показуй, що тобі боляче». У результаті підлітки виростають з переконанням, що демонструвати емоції — соромно або небезпечно. Вони починають пригнічувати свої почуття, що заважає їм не лише будувати здорові стосунки, а й мати повноцінне уявлення про власну особистість. [4,с.78-82].

Тому завдання дорослих — ламати ці стереотипи власним прикладом. Важливо не лише дозволяти дитині виражати емоції, а й самим бути емоційно відкритими. Якщо батьки чи вчителі можуть щиро поділитися своїми почуттями — наприклад, сказати: «Мені сьогодні важко, але я знаю, що з цим впораюся» або «Я теж колись переживав подібне» — це не лише не принижує їхній авторитет, а навпаки, створює атмосферу довіри, рівності, емоційної зрілості.

Підлітки вчать не з підручників — вони вчать через взаємодію, спостереження, досвід. І якщо ми хочемо, аби вони були емоційно грамотними, здатними до саморефлексії, співчуття й стійкості, — ми повинні самі показувати їм, як виглядає емоційна сміливість і людяність у щоденному житті.

Для формування емоційного інтелекту недостатньо лише створити сприятливе психологічне середовище — важливо також цілеспрямовано й систематично розвивати конкретні емоційні та соціальні навички. Емоційний інтелект не з'являється автоматично, як наслідок дорослішання — він формується через досвід, практику, рефлексію й підтримку. Тому особливо важливо надавати підліткам доступ до інструментів і методик, які допомагають усвідомлювати та регулювати власні емоції, розвивати емпатію, будувати ефективні стосунки з іншими. [6,с.197].

Одним із найефективніших методів розвитку емоційної свідомості є **ведення емоційного щоденника**. Це може бути як звичайний зошит, так і цифровий додаток, де підліток щодня або кілька разів на тиждень записує свої емоційні стани, події, які їх викликали, реакцію на ці події та власні роздуми. Наприклад: «Сьогодні я розлютився, коли мій друг не дотримався обіцянки. Я відчув зневагу, хоча, можливо, він просто забув. Мені було складно сказати про це напряду». Така практика розвиває навички самоусвідомлення, аналізу й емоційної рефлексії. Згодом підліток починає краще розуміти свої емоційні тригери та розпізнавати закономірності в своїх реакціях.

Важливо також залучати підлітків до **тренінгів і занять, спрямованих на розвиток емоційної грамотності**. Це можуть бути як шкільні факультативи, так і позашкільні програми, під час яких учасники виконують вправи на розпізнавання емоцій, практикують емпатійне слухання, моделюють різні життєві ситуації у формі обговорень чи рольових ігор. Наприклад, вправа «Переверни ситуацію» передбачає, що підлітки ставлять себе на місце іншої

людини у конфлікті й намагаються описати її емоційний стан. Це сприяє розвитку емпатії, здатності до діалогу й емоційної гнучкості. [4,с.25].

Особливу цінність мають **рольові ігри**, у яких підлітки проживають ситуації, близькі до реального життя: конфлікт із батьками, непорозуміння з другом, критика в соцмережах тощо. У таких вправах учасники мають змогу не лише прожити емоції в «безпечному форматі», а й обговорити їх, запропонувати альтернативні моделі поведінки, розглянути наслідки імпульсивних чи навпаки — стриманих реакцій. Це допомагає сформувати внутрішній інструментарій для вирішення складних ситуацій у реальному житті.

Обговорення книг, фільмів або навіть подій із новинної стрічки з емоційної точки зору — ще один надзвичайно ефективний інструмент. Наприклад, після перегляду фільму учні можуть обговорити: *Які емоції переживали герої? Чому вони діяли саме так? Чи можна було вчинити інакше? Як би ви себе почували на їхньому місці?* Такі обговорення допомагають навчитися говорити про емоції в контексті, а також розвивають навички критичного мислення та співпереживання.

Окрім ментальної роботи з емоціями, важливо навчати підлітків **тілесного саморегулювання**, адже емоції мають фізіологічне відображення — прискорене серцебиття, напруження м'язів, зміни дихання. **Дихальні вправи, техніки усвідомленого дихання, прогресивне розслаблення м'язів, майндфулнес-медитації** — це ефективні способи відновлення внутрішньої рівноваги, зниження тривожності та посилення самоконтролю. Навіть проста вправа «4–7–8» (вдих — 4 секунди, затримка дихання — 7, видих — 8) допомагає зняти емоційне напруження у критичний момент.

Також корисно вводити щоденні ритуали емоційного «чек-іну», коли підлітки в колі довіри можуть сказати: *«Я сьогодні почувуюся...»* — без страху осуду. Це сприяє відкритості, формуванню емоційно безпечного простору, де кожен має право на свої переживання.

Отже, **формування емоційного інтелекту у підлітковому віці є не лише складним, а й надзвичайно важливим етапом у становленні особистості**. Цей процес охоплює широкий спектр психоемоційних змін і потребує часу, терпіння, послідовності та, найголовніше — присутності уважних і підтримуючих дорослих. Емоційний інтелект (EI) у цьому віці закладає фундамент для подальшого психологічного благополуччя, соціальної адаптації та життєвої реалізації людини.

References

1. Galperina, S. V. (2019). Psychology of emotional self-regulation in adolescence. Kyiv: Publishing house "Naukova Dumka".
2. Dmytrieva, N. I. (2020). Peculiarities of the development of emotional intelligence in adolescents: a psychological and pedagogical aspect. Psychology and Pedagogy, 4(36), 45–52.
3. Zinchenko, V. P. (2017). The role of the family in the formation of emotional competence of adolescents. Family Psychology, 12(2), 23–30.
4. Kozlova, O. M. (2018). Emotional intelligence as a factor of successful socialization of adolescents. Problems of psychology in education, 25, 78–84.
5. Levinson, M. Kh. (2019). Emotional intelligence in adolescence: neuropsychological aspects. Kharkiv: Publishing house of KhNU.
6. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.03

Vlasov Volodymyr
Kolesnichenko Natalia

FEATURES OF THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE

The article comprehensively examines the process of forming emotional intelligence in adolescence as one of the fundamental factors of harmonious personality development. The author analyzes how the physiological changes that accompany adolescence (in particular, hormonal changes and immaturity of the prefrontal cortex) cause emotional instability, increased sensitivity and difficulty in recognizing one's own feelings. Particular attention is paid to the

psychological aspect of adolescent development, in particular, the formation of identity, the growing need for independence, social recognition, and emotional support.

The article highlights the important role of the immediate social environment - family, school, peers - in the development of emotional self-awareness, self-regulation skills, empathy, and constructive interaction. The author emphasizes that it is through relationships with emotionally accessible adults that adolescents learn to understand themselves, express feelings without aggression, and show compassion for others

Keywords: *emotional intelligence, adolescence, emotional self-regulation, empathy, self-awareness, psycho-emotional development, family upbringing, school environment, social networks, emotional literacy, mindfulness, emotional diary, adult support*

Відомості про автора / Information about the Author

Власов Володимир, доктор філософії з політичних наук, доцент кафедри психології, спеціальної освіти та здоров'я людини, МІРЛ Університету «Україна», м. Миколаїв, Україна, E-mail: gelveticus@gmail.com

Vlasov Volodymyr, Doctor of Philosophy in Political Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Special Education and Human Health, MIRL, University "Ukraine", Mykolaiv, Ukraine, E-mail: gelveticus@gmail.com

Колесниченко Наталія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія», МІРЛ Університету «Україна», м. Миколаїв, Україна, E-mail: Kolesninatalka58@gmail.com

Kolesnichenko Natalia, 4th year student of the specialty "Psychology", MIRL of the University "Ukraine", Mykolaiv, Ukraine, E-mail: Kolesninatalka58@gmail.com

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.04

Геннадій Глух,
Віталій Вербицький

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У роботі здійснено узагальнення сучасних наукових підходів до використання фізичної активності як ефективного інструменту підтримки ментального здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Враховуючи тривале психологічне навантаження, викликане військовими діями, порушенням звичного способу життя, переміщенням, невизначеністю майбутнього та соціальною ізоляцією, фізична активність розглядається як один із провідних ресурсів стабілізації психоемоційного стану. Особливу увагу приділено впливу різних форм рухової активності (аеробіка, йога, дихальні вправи, функціональні тренування) на зменшення рівня тривожності, покращення якості сну, нормалізацію емоційного фону та підвищення життєстійкості студентів. Проаналізовано результати українських досліджень 2023–2024 років та виокремлено найбільш ефективні підходи до інтеграції рухової активності у програми психосоціальної підтримки здобувачів вищої освіти. Розглянуто також перспективи застосування цифрових сервісів як засобу підтримки фізичної активності студентів у кризових умовах.

Ключові слова: фізична активність, ментальне здоров'я, студентська молодь, війна, психоемоційна стабільність.

Фізичне й ментальне здоров'я студентської молоді стало однією з найвразливіших сфер у період тривалої воєнної агресії, яка докорінно трансформувала освітнє, соціальне та психологічне середовище в Україні. Молоді люди, які перебувають у процесі професійного й особистісного становлення, опинилися в умовах багаторівневого стресу, пов'язаного із втратою безпечного простору, зміною способу життя, дистанційним навчанням, вимушеним переміщенням та постійною інформаційною напругою. За результатами численних соціологічних опитувань, у понад 60% студентів спостерігаються ознаки тривожності, депресії, дратівливості, апатії та порушень сну.

В умовах обмеженого доступу до кваліфікованої психологічної допомоги все більшої актуальності набувають природні, ресурсні способи стабілізації психоемоційного стану. Серед них фізична активність вирізняється своєю доступністю, безпечністю та багатовекторним впливом. У науковому дискурсі фізична активність все частіше розглядається як інтегративна форма психосоціальної підтримки – інструмент, що водночас впливає на фізіологічні, когнітивні й емоційні складові особистості.

Біологічно обґрунтованим є вплив фізичних вправ на нейроендокринну систему: зниження рівня кортизолу, підвищення продукції серотоніну, дофаміну, ендорфінів – речовин, що безпосередньо впливають на настрій, мотивацію та загальне психоемоційне благополуччя. Водночас рухова активність покращує вегетативну регуляцію, сприяє глибшому сну, нормалізує серцево-судинну функцію та забезпечує відновлення енергетичних ресурсів організму.

Однак позитивний ефект фізичної активності не обмежується лише соматичними чинниками. Вона сприяє формуванню стійкості до стресу (ресилієнс), підвищує суб'єктивне відчуття контролю над власним життям, покращує когнітивну гнучкість, зменшує вплив негативних афектів. Саме тому провідні освітні системи світу, включно з рекомендаціями ВООЗ, ЄС та ЮНЕСКО, активно інтегрують рухову активність у стратегії психічного здоров'я молоді.

Українські дослідження останніх років підтверджують ці висновки. Наприклад, Скалій О. та Максимова К. (2024) виявили, що навіть короткотривалі заняття фітнесом за програмою «15 хвилин щодня» знижують рівень тривожності на 22–28% та покращують емоційний тонус на 30–35% за шкалою PANAS. При цьому особливо ефективними виявились комбіновані заняття, що поєднують елементи аеробіки, стретчингу та дихальних вправ [1, с. 70].

У контексті воєнного часу важливо виокремити також ті види активності, які не потребують складного обладнання, інструкторського супроводу чи спеціальних умов. Йдеться про так звану адаптивну фізичну активність – руханки, йогу, пілатес, функціональні тренування з власною вагою, дихальні техніки. Такі форми мають низький поріг входження, високу безпечність і можуть реалізовуватися навіть у польових умовах чи прихистках [4, с. 50].

Показовим є досвід студенток, проаналізований Ображей О. Є. та Даругою А. (2024), які займалися самостійними фітнес-програмами в домашніх умовах. Автори відзначають зменшення симптомів емоційного вигорання, зростання індексу життєстійкості (за шкалою Коннора–Девідсона) та покращення самооцінки [2, с. 181].

Не менш важливим є соціальний вимір фізичної активності. Заняття у групах (навіть онлайн), флешмоби, спортивні челенджі у соцмережах формують відчуття спільноти, підтримки, солідарності. За даними Кожокара М. та Петручука П. (2024), участь у таких ініціативах знижує рівень соціальної ізоляції на 25–30% та активізує поведінкові механізми самозахисту [3, с. 190].

Особливої уваги заслуговує цифрова трансформація фізичної активності: YouTube-канали з безкоштовними тренуваннями українською, застосунки на кшталт Nike Training Club, Fitify, Home Workout, телеграм-групи для взаємопідтримки – усе це утворює гнучку систему доступу до рухової активності навіть у кризових умовах.

Важливу роль у збереженні ментального здоров'я студентів відіграє не лише тип фізичної активності, але й її доступність, емоційна комфортність і регулярність. В українських дослідженнях 2023–2024 років простежується чітка закономірність: студенти, які хоча б 3–4 рази на тиждень залучалися до рухової активності, демонстрували вищий рівень життєстійкості, емоційної стабільності та загального самопочуття порівняно з тими, хто не мав регулярного фізичного навантаження.

Зокрема, такі форми, як йога, пілатес, дихальні вправи й інтервальні тренування, виявилися найбільш придатними для умов обмеженого простору та відсутності спеціального обладнання. Їх обирають не лише через доступність, а й через здатність знижувати тривожність і сприяти глибокому психоемоційному розвантаженню. Аеробні навантаження (біг, швидка ходьба, танці) забезпечують додаткову фізіологічну активацію й допомагають підтримувати оптимальний рівень тонуусу нервової системи.

Окрема увага приділяється соціальним формам рухової активності: участь у спільних онлайн-тренуваннях, челенджах у соцмережах, флешмобах або навіть організованих прогулянках значно знижує почуття ізоляції, сприяє формуванню підтримувальних зв'язків і поверненню молоді до відчуття контролю та цінності власного тіла.

Таким чином, фізична активність у воєнний час – це не розкіш, а стратегічна потреба. Її інтеграція в освітній процес, у цифрові формати взаємодії та в індивідуальні звички молоді має стати частиною національної політики у сфері охорони ментального здоров'я. Це не лише зменшить тягар психологічних розладів серед студентства, а й зміцнить загальний потенціал українського суспільства в умовах тривалої нестабільності.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що фізична активність є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але й потужним інструментом збереження та покращення ментального стану студентської молоді в умовах війни. На тлі затяжного стресу, соціальної ізоляції, порушення освітнього процесу та зниження якості життя, рухова активність забезпечує природну психоемоційну стабілізацію та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на нейропсихологічні процеси, нормалізують гормональний фон, знижують рівень тривожності та депресивних симптомів, а також сприяють підвищенню рівня життєстійкості. Особливої ефективності набувають ті форми активності, що не потребують спеціальних умов, є безпечними та доступними – йога, пілатес, функціональні тренування, дихальні вправи, а також участь у колективних або дистанційних спортивних ініціативах.

Фізична активність у студентському середовищі має розглядатися як ключовий елемент сучасної моделі психосоціального супроводу в умовах війни. Її інтеграція у практику закладів вищої освіти – через освітні програми, студентські ініціативи, цифрові сервіси та інфраструктурні рішення – дозволить не лише зменшити ризики розвитку психоемоційних порушень, але й зміцнити загальну стійкість освітнього середовища.

У подальшій науково-практичній роботі доцільним є формування доказової бази ефективності окремих видів активності для різних категорій студентів, розробка адаптивних програм фізичного супроводу та реалізація інтегрованих проєктів у межах системи охорони ментального здоров'я молоді.

References

1. Skalii, O., & Maksymova, K. (2024). The impact of wellness fitness technologies on the psycho-emotional state of students during the war. *Education. Innovation. Practice*, 12(8), 67–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>
2. Obrazhei, O.Ye., & Daruha, A. (2024). The influence of independent fitness activities on the psycho-emotional state of female students in higher education under martial law. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*, 8(181). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).32)
3. Kozhokar, M., & Petrychuk, P. (2024). Overcoming the negative consequences of stress among students under martial law through physical culture. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 188–193. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>
4. Vnukova, O.M., & Kurdes, V.A. (2023). The impact of physical exercise on the psychological state of students during the war. *Modern Trends in the Development of Science, Education, Technology and Society*, 1, 50–51. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/24829>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.04

Hennadii Hlukh,
Vitalii Verbitskyi

PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL FOR SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS UNDER MARTIAL LAW

The paper presents a generalization of current scientific approaches to the use of physical activity as an effective tool for supporting the mental health of student youth under martial law in Ukraine. Given the prolonged psychological stress caused by warfare, disruption of daily routines, forced displacement, uncertainty about the future, and social isolation, physical activity is considered one of the key resources for stabilizing emotional well-being. Particular attention is paid to the effects of various types of movement-based practices (aerobics, yoga, breathing exercises, functional training) on reducing anxiety levels, improving sleep quality, normalizing emotional states, and enhancing students' resilience. The article analyzes recent Ukrainian studies (2023–2024) and identifies the most effective approaches for integrating physical activity into psychosocial support programs within higher education institutions. The role of digital tools and technologies for maintaining physical activity in crisis conditions is also discussed as a promising strategy for ensuring student well-being and self-regulation in times of instability.

Key words: physical activity, mental health, student youth, war, emotional resilience.

Відомості про автора / Information about the Author

Геннадій Глух, аспірант кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: genagluh@gmail.com

Hennadii Hlukh, PhD student of the Department of Medical and Biological Foundations of Sports and Physical Rehabilitation, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: genagluh@gmail.com

Віталій Вербицький, кандидат історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

Vitalii Verbitskyi, PhD in History, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.05

Іван Головаченко

АТЛЕТИЗМ: ЗДОРОВ'Я, КРАСА, СИЛА

Представлені тези розкривають основні напрямки і підходи до реалізації занять із фізичного виховання, зокрема важкої атлетики та атлетизму. Розкриті основні силові види спорту, їх індивідуальність та оздоровче спрямування.

Ключові слова: фізична підготовка, здобувачі вищої освіти, силовий вид спорту.

На сьогоднішній день суспільство потребує від майбутніх фахівців не лише теоретичних знань, а й практичних умінь і спеціальних навичок, високого рівня фізичної підготовленості та професійної працездатності, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму. Згідно вимог нормативно-правових документів, що ставляться перед вищим навчальним закладом для підготовки майбутніх фахівців, навчально-виховний процес із фізичного виховання повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я, вдосконалення швидко-рухових якостей, а також на підвищення рівня фізичної і моральної підготовленості студентської молоді.

Щоб чітко усвідомити поняття АТЛЕТИЗМ, слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м'язової маси без орієнтації на максимально можливі спортивні досягнення і без подальшої демонстрації їх на змагання. Виходячи з цього ми можемо максимально близько підійти до точного визначення: АТЛЕТИЗМ – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури.

Велика кількість наукових досліджень доводить, що заняття атлетизмом сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищенню результатів у обраному виді спорту, зміцнюють кістки, зв'язки, сухожилля, серцевий м'яз, потовщують хрящі, збільшують число капілярів у м'язах, інтенсифікують рівень метаболізму. Засоби атлетизму використовуються для профілактики остеопорозу, артриту, артрозу, реабілітації після травм м'язів і суглобів. Для молоді важливо, що заняття силової спрямованості допомагають зменшити стрес і напругу повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя.

Атлетизм можна розглядати і як самостійний вид занять фізичною культурою, і як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидко-силових якостей і силової витривалості в обраному виді спорту. Залежно від виду спорту він може бути засобом спеціальної або загальної фізичної підготовки.

До силових видів спорту відносяться:

Важка атлетика – олімпійський вид спорту силового спрямування, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги над головою у двох змагальних вправах: ривку і поштовху (класичне двоборство). Спортсмени мають 3 спроби у кожній вправі, сума двох кращих спроб визначає загальний результат у ваговій категорії. Характерною рисою, як й інших силових видів, є поділ спортсменів на вагові категорії.

Пауерліфтинг – силовий вид спорту, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги у трьох змагальних вправах: присіданні, жимі лежачи, тязі. Техніка виконання цих вправ відносно проста. Зараз існує 4 різновиди пауерліфтингу: триборство, жим лежачи, у яких атлети застосовують спеціальне пауерліфтерське екіпірування, класичне триборство, класичний жим лежачи, де подібне екіпірування не застосовується. Спортсмени виступають у вагових категоріях.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який полягає у підніманні гирь фіксованої ваги максимальну кількість разів за визначений проміжок часу у двох вправах: поштовху і ривку. Також проводяться окремі змагання з поштовху за довгим циклом, а жінки змагаються у ривку. Головна фізична якість, необхідна для гирьовиків, це силова витривалість.

Бодібілдинг – вид спорту, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різноманітними обтяженнями й опорами та раціональній дієті, спрямований на розвиток мускулатури з наступною демонстрацією її на змаганнях.

Ще одна перевага занять силової спрямованості полягає у великому різноманітті вправ, методів та принципів розвитку силових якостей, що дає можливість широкого диференціювання навантаження. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини залежно від її віку, статі, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Ця особливість сприяє реалізації в навчальному процесі таких основних дидактичних принципів як диференціація та індивідуалізація, що особливо актуально з огляду на вкрай низький рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

References

1. Pylypko V.F., Ovseenko V.V. Athletics: Textbook. – Kharkiv, "OVS", 2007.- 136 p.
2. Putsov O.I., Kapko I.O., Oleshko V.G. Athletics: Textbook. – K.: Publishing and Printing Center "Kyiv University", 2007.- 232 p.
3. Stetsenko A.I., Gunko P.M. Theory and Methods of Athletics: Textbook. – Cherkasy: Publishing Department of Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University, 2011.- 216 p.
4. Stetsenko A.I. Powerlifting. Theory and Teaching Methods: Textbook for Students of Higher Educational Institutions / Anatoly Ivanovich Stetsenko. – Cherkasy: Pub. from Bohdan Khmelnytskyi National University of Ukraine, 2008. 460 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.05

Ivan Holovachenko

ATHLETICS: HEALTH, BEAUTY, STRENGTH

The presented theses reveal the main directions and approaches to the implementation of physical education classes, in particular weightlifting and athleticism. The main types of power sports, their individuality and health-improving orientation are revealed.

Key words: physical training, higher education students, power sports.

Відомості про автора / Information about the Author

Іван Головаченко, викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету ім П. Могили. ivan.holovachenko@chmnu.edu.ua

Ivan Holovachenko, lecturer at the Department of Basic Military and Physical Training of the P. Mohyla Black Sea National University. ivan.holovachenko@chmnu.edu.ua

© I. Головаченко

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.06

Інна Городинська

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕАЛІЯХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Тези визначають питання реалізації основних ідей освітньої реформи «Нова українська школа» в освітній простір фізичного виховання учнів. Розкрито значення та роль фізичної культури в освітньому процесі Нової української школи, сприяючи формуванню життєвокомпетентної, активної та відповідальної особистості. Окреслено сучасні підходи до інтеграції фізичної культури в Нову українську школу: компетентнісний, особистісноорієнтований, діяльнісний і здоров'язберігаючий.

Ключові слова: фізична культура, Нова українська школа, фізична культура, ключові компетентності

Постановка проблеми. В умовах реформування освіти України відбувається впровадження основних ідей Концепції «Нова українська школа» в освітній процес закладів загальної середньої освіти, що передбачає переосмислення ролі фізичної культури в реаліях реформування середньої освіти, зміну підходів до її викладання, спираючись на наукові дослідження, що аналізують концепцію «Нова українська школа».

Фізична культура як невід'ємна складова загальнонародської культури, що охоплює історичний, соціальний, освітній та ціннісний аспекти розвитку особистості через рухову активність, започатковує основи збереження здоров'я та розвиток всіх своїх складових, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ. Вона входить до структури загальної середньої освіти, формує здорову, активну, відповідальну особистість, сприяє соціалізації, забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Саме фізична культура як частина сучасної освітньої парадигми, має важливе стратегічне значення для забезпечення комплексного повноцінного фізичного, психічного та соціального розвитку учнів в умовах зниження їх інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спостерігається в останні роки, у зв'язку з інтернет залежністю учнів, довготривалими карантинними обмеженнями під час пандемії COVID-19 та воєнного стану.

Переосмислення ролі фізичної культури в новій українській школі спирається на наукові дослідження Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. (2020); Моїсеєва С., Гузара В., Свириди В. (2021); Вахняк В. (2022); Онищука С. (2022) та інших, в працях яких розглядаються наукові підходи до інтеграції фізичної культури в освітній процес, проблеми та перспективи впровадження основних ідей концепції.

Мета дослідження – окреслити підходи до інтеграції фізичної культури в освітній процес Нової української школи

Виклад основного матеріалу. Проведений теоретичний аналіз з визначеної проблеми засвідчив, що компетентнісний підхід є основою всієї освітньої реформи, мета якого сформулювати ключові компетентності учнів, які спрямовані не тільки на озброєння знань або вмінь, а й на здатність учнів застосовувати їх у реальному житті.

Згідно концептуальних положень освітньої реформи під час навчання в закладі загальної освіти учням недостатньо надати тільки знання, важливо навчитись ними користуватись. Тому озброєнні знання та сформовані вміння, що взаємопов'язані з цінними орієнтирами учнів, формують їх життєві компетенції, що необхідні для самореалізації у повсякденному житті. Ключові компетентності Нової української школи відображено на рисунку 1.



Рис. 1. Ключові компетентності НУШ
 Джерело: Сформовано автором на основі [4]

На думку авторів Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. «зазначені компетентності є однаково важливими, вони переплітаються і поєднуються, можуть використовуватися у багатьох контекстах і різних комбінаціях у процесі фізичного виховання» [3].

Отже, у контексті фізичної культури компетентнісний підхід полягає у формуванні **життєвих навичок, пов'язаних із здоров'ям, руховою активністю, безпекою та саморозвитком**, освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб учні опинялися у ситуаціях, які сприяють їх формуванню та приймати свідомі рішення у повсякденному житті.

Особистісноорієнтований підхід спрямовано на розвиток особистості кожного учня, врахування його інтересів, можливостей, рівня підготовки. Впровадження нових видів рухової активності та спорту (ігрові, танцювальні, фітнес-напрямки) в практику викладання фізичної культури через модульну навчальну програму, надає великих переваг щодо **формування в учнів інтересу до фізичної культури та спорту**.

Реалізація підходу передбачає оцінювання не на «час» та «результат», а на динаміку розвитку результатів досягнення учнів, що уникає приниження або страху учнів. Такий підхід до оцінювання, на думку Моїсеева С., Гузара В., Свириди В. «є критеріальним, активним, інтерактивним та дозволяє учням самостійно відстежувати свій прогрес по індивідуальній особистісно значущій траєкторії фізичного розвитку» [2].

Даний підхід враховує й інклюзію, врахування особливих освітніх потреб дітей з інвалідністю або іншими фізичними особливостями, створення безпечного та комфортного освітнього середовища, забезпечення рівного доступу до занять для учнів з особливими освітніми потребами.

Головна ідея *здоров'язберігаючого підходу* полягає у створенні освітнього середовища, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я учнів, профілактиці захворювань та формуванню культури здорового способу життя. Саме, впровадження в освітній процес здоров'язберігаючих технологій формування здорового способу життя, які створюють максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, покладено в основу реалізації даного підходу.

Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій сприяє усвідомленню учнями того, що здоров'я людини є найвищою життєвою цінністю. Одним із важливих завдань освітнього процесу буде створення організаційно-педагогічних умов для формування в учнів навичок самоорганізації та самоконтролю, що сприятиме збереженню здоров'я та активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності [4].

Діяльнісний підхід реалізовується у процесі навчання через активну рухову діяльність, гру, самостійні пошукові завдання, де учень не є пасивним виконавцем завдань, а стає активним учасником освітнього процесу, який здобуває знання, уміння та навички через власну практичну фізкультурно-оздоровчу діяльність. У контексті фізичної культури цей підхід допомагає реалізовувати ключові компетентності, формувати особисту мотивацію до рухової активності та здорового способу життя [1].

Отже, навчання діється через активну участь учнів при виконанні фізичної вправи, вирішення рухового завдання, ігрової ситуації, експериментації з рухами. Процес засвоєння знань та вмінь відбувається через дію, спостереження, аналіз і рефлексію.

Висновки. Концепція Нової української школи спрямована на глибоку трансформацію змісту, форм і методів освіти, щоб підготувати учня до життя в сучасному світі. Реалізація освітньої концепції передбачає **зміну основних підходів до освіти** підростаючого покоління від орієнтації на стандарти і контроль до всебічного **розвитку особистості, навичок життя та вмінь вчитися впродовж усього життя** й важлива роль в цьому контексті надається фізичній культурі. Інтеграція фізичної культури в освітній процес Нової української школи відбувається згідно концептуальних положень освітньої реформи та на основі наукових підходів а саме: компетентнісного, особистоорієнтованого, здоров'язберігаючого, діяльнісного.

References:

1. Vakhniak, V. (2022). Fizychna kultura v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Physical education in the context of the New Ukrainian School]. *SCIENTIA: Collection of Scientific Papers*, (October 28, 2022), 177–179. Retrieved from <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/519> [in Ukrainian].
2. Moiseiev, S., Huzar, V., & Svyryda, V. (2021). Nova fizychna kultura u vymirakh innovatsii [New physical education in the dimensions of innovation]. In *Problemy i perspektivy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladakh vyshchoi osvity: Proceedings of the XVII Scientific Conference* (pp. 91–94). Kharkiv. [in Ukrainian].
3. Moskalenko, N. V., Sorokolit, N. S., & Turchyk, I. Kh. (2020). Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv v ramkakh reformy "Nova ukrainska shkola" [Key competencies in physical education of schoolchildren within the framework of the New Ukrainian School reform]. *Naukovyi chasopys im. M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(123)20, 364–371. [in Ukrainian].
4. Nova ukrainska shkola: Osnova standartu osvity [New Ukrainian School: Basis of the Education Standard]. (2026). Lviv: [publisher not specified]. [in Ukrainian].
5. Onyshchuk, S. (2022). Nova fizychna kultura v Novii ukrainskii shkoli [New physical education in the New Ukrainian School]. In *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny: Proceedings of the VI All-Ukrainian Online Conference* (pp. 133–135). Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16279/1/Onishchuk%20V.%20M..pdf> [in Ukrainian].

PHYSICAL EDUCATION IN THE REALITIES OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

The thesis outlines the implementation of the key ideas of the educational reform "New Ukrainian School" in the educational space of students' physical education. It reveals the importance and role of physical education in the context

of the New Ukrainian School, contributing to the formation of a life-competent, active, and responsible individual. The paper defines modern approaches to integrating physical education into the educational process of NUS, including the competency-based, student-centered, activity-based, and health-preserving approaches.

Keywords: *physical education, New Ukrainian School, key competencies, health.*

Відомості про автора / Information about the Author

Інна Городинська, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, м. Херсон – Івано-Франківськ, Україна. E-mail: innagorod1969@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2111-9161>

Inna Horodynska, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kherson State University, Kherson – Ivano-Frankivsk, Ukraine. E-mail: innagorod1969@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2111-9161>

ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-СИСТЕМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПРИКЛАД ЦИФРОВІЗАЦІЇ

У тезах досліджено особливості впровадження інноваційних фітнес-систем у закладах вищої освіти як елементу цифровізації освітнього процесу. Обґрунтовано актуальність модернізації фізичного виховання студентської молоді з використанням цифрових технологій в умовах гіподинамії, зростання психоемоційного навантаження та поширення дистанційного навчання. Розкрито потенціал мобільних фітнес-додатків, носимих гаджетів і онлайн-платформ для індивідуалізації занять, гнучкого планування тренувань, автоматизованого моніторингу фізичної активності та підвищення мотивації студентів. Визначено переваги цифрових рішень у формуванні культури здорового способу життя, розвитку самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я. Проаналізовано зарубіжний та вітчизняний досвід інтеграції цифрових фітнес-систем у практику ЗВО. Наголошено на необхідності системного підходу до цифровізації фізичного виховання, підготовки викладачів, адаптації навчальних програм та забезпечення захисту персональних даних. Теза містить рекомендації щодо ефективного впровадження інноваційних технологій у сферу фізичного розвитку студентів.

Ключові слова: цифровізація, фітнес-системи, вища освіта, фізичне виховання, здоров'я студентів, мобільні додатки.

У сучасному суспільстві цифровізація охоплює практично всі сфери життєдіяльності, включаючи освітній процес. Особливого значення набуває цифрове переосмислення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Виклики сьогодення, зокрема дистанційне навчання, гіподинамія студентської молоді, зростання психоемоційного навантаження та необхідність забезпечення індивідуального підходу, зумовлюють потребу у впровадженні сучасних цифрових рішень. Інноваційні фітнес-системи як інструмент цифрової трансформації є перспективним напрямом розвитку фізичної культури в ЗВО [1, с. 54].

Інноваційні фітнес-системи – це поєднання цифрових технологій, таких як мобільні застосунки для тренувань, смарт-браслети та годинники, онлайн-платформи для відстеження активності, інтерактивні відеотренування та хмарні сервіси аналізу показників. Їх головною перевагою є можливість адаптації занять до індивідуальних потреб, постійний моніторинг стану здоров'я, а також підвищення мотивації через ігрові елементи, рейтинги та соціальну взаємодію.

Серед студентської молоді цифрові інструменти вже стали звичними в повсякденному житті, що значно спрощує процес інтеграції таких технологій у систему фізичного виховання. Досвід показує, що використання застосунків типу Strava, Nike Training Club, Google Fit, Apple Health або MyFitnessPal дозволяє не лише фіксувати рівень активності, але й автоматично формувати індивідуальні програми тренувань, відслідковувати сон, харчування, кількість кроків та інші показники здоров'я. Університети можуть використовувати ці дані для формування загального уявлення про фізичну підготовку студентів та надання персоналізованих рекомендацій [2, с. 21].

Важливою перевагою цифрових фітнес-систем є їх здатність забезпечити гнучкість участі студентів у фізичній активності. Завдяки використанню мобільних застосунків, онлайн-платформ і смарт-гаджетів, студенти отримують можливість виконувати фізичні вправи за індивідуальним графіком, у зручний для себе час і в будь-якому місці – у домашніх умовах, в аудиторіях університету, на свіжому повітрі чи навіть у подорожі. Такий формат особливо актуальний в умовах гібридного або повністю дистанційного навчання, коли традиційні заняття фізичною культурою у спортивних залах є обмеженими або недоступними. Цифрові фітнес-системи дозволяють уникнути жорсткої прив'язаності до розкладу та простору, зберігаючи водночас ефективність навчального процесу.

Додатковим стимулом до залучення молоді до активностей є гейміфікація – впровадження ігрових елементів у навчання. Більшість популярних фітнес-додатків мають можливість створення особистих кабінетів, де фіксуються досягнення, пройдені дистанції, спалені калорії тощо. Також доступні рейтинги, нагороди, бейджі, віртуальні медалі за виконання певних цілей. Такі механізми викликають змагальний інтерес, формують здорову конкуренцію та підтримують мотивацію до регулярного виконання вправ. Соціальна взаємодія в межах цифрових фітнес-платформ – через групові чати, тематичні онлайн-челенджі, спільні тренування у відеоформаті – сприяє формуванню відчуття причетності до спільноти, що позитивно впливає на емоційний стан студентів, знижує рівень стресу та тривожності, особливо в умовах соціальної ізоляції.

Разом із тим, впровадження таких цифрових рішень не є автоматично успішним і вимагає комплексного та стратегічного підходу. Насамперед необхідно враховувати технічні можливості студентів і викладачів: наявність пристроїв (смартфонів, планшетів, трекерів), стабільного доступу до інтернету, здатність користуватися цифровими інструментами на належному рівні. Не менш важливим є загальний рівень цифрової грамотності учасників освітнього процесу, оскільки без відповідної підготовки навіть найсучасніші платформи залишаться недоступними або будуть використовуватись неефективно. Окрему увагу слід приділити питанню безпеки персональних даних, адже багато фітнес-додатків збирають чутливу інформацію про фізичний стан користувачів, яку потрібно надійно захищати відповідно до етичних норм та правових вимог.

Доцільним є поетапне впровадження цифрових фітнес-систем у закладах вищої освіти. Першим кроком має стати оцінка вихідних можливостей університету – технічної бази, готовності студентів і викладачів до цифрових змін, доступності програмного забезпечення. Наступним етапом може бути апробація цифрових платформ у межах факультативних або експериментальних курсів, що дозволить зібрати зворотний зв'язок, адаптувати функціонал до конкретних умов закладу та уникнути типових помилок. Одночасно необхідно організувати навчання для викладачів, яке включатиме ознайомлення з доступними цифровими ресурсами, опанування навичок моніторингу фізичної активності, аналізу отриманих даних і формування персоналізованих програм тренувань для студентів з урахуванням їхніх цілей, стану здоров'я та рівня підготовки. Такий підхід забезпечить не лише ефективну інтеграцію цифрових рішень у систему фізичного виховання, а й сприятиме формуванню сучасної цифрової культури здоров'я у студентському середовищі.

Значний інтерес становить досвід країн Європейського Союзу, де цифрові фітнес-системи інтегруються не як додатковий елемент, а як невіддільна складова стратегій цифровізації освіти та підтримки здоров'я студентської молоді. Зокрема, у Фінляндії держава на законодавчому рівні підтримує використання цифрових технологій у сфері фізичного виховання. Університети активно впроваджують електронні платформи, через які студенти можуть проходити обов'язкові тести з фізичної підготовленості, отримувати автоматизовані рекомендації щодо тренувань та контролювати індивідуальні показники здоров'я. У Нідерландах діють міжвишівські цифрові портали, які об'єднують фітнес-спільноти студентів із різних університетів [4, с. 74].

Завдяки цьому молодь бере участь у спільних онлайн-челенджах, марафонах, програмі «здоров'я на відстані», що сприяє не лише підвищенню рівня фізичної активності, а й розвитку соціальної взаємодії в освітньому середовищі. У Німеччині розроблено системи цифрових аватарів – віртуальних тренерів, які не лише демонструють техніку виконання вправ, а й коригують навантаження відповідно до індивідуального рівня фізичної підготовки. Крім того, німецькі університети забезпечують доступ студентів до спеціалізованих цифрових кабінетів, у яких можна вести електронний щоденник тренувань, спілкуватися з кураторами фізичного виховання та проходити періодичні оцінювання фізичного стану. Усі ці підходи засвідчують системне бачення ролі цифрових технологій у збереженні здоров'я молоді, підвищенні ефективності фізичного виховання та розвитку навичок самоконтролю і самовдосконалення в умовах цифрової трансформації освіти [3, с. 55].

Цифровізація фізичного виховання сприяє не лише модернізації змісту та форм проведення занять, а й трансформує саму професійну роль викладача. У традиційній моделі фізичного виховання викладач виконував переважно функції інструктора, який демонстрував техніку вправ, регламентував навантаження та контролював виконання. У цифровому середовищі його місія змінюється – він перетворюється на фасилітатора освітнього процесу, що виступає координатором, консультантом і ментором. Такий фахівець володіє не лише методикою фізичного виховання, а й цифровими навичками, які дають змогу аналізувати індивідуальні дані студентів, отримані за допомогою фітнес-додатків і смарт-гаджетів, адаптувати програми занять до потреб кожного учасника, здійснювати постійний моніторинг прогресу та надавати зворотний зв'язок [4, с. 75].

Цифровий викладач у новій моделі освітньої взаємодії використовує цифрові інструменти для побудови персоналізованих маршрутів фізичного розвитку, формування позитивного середовища змагання й підтримки, застосовує елементи гейміфікації, соціальної взаємодії в онлайн-просторі, створює навчальні відео та інтерактивні ресурси. Завдяки цьому студент виступає не як пасивний виконавець вказівок, а як активний суб'єкт процесу саморозвитку, відповідальний за власний результат. Такий підхід забезпечує більш глибоке залучення до процесу фізичного самовдосконалення, сприяє розвитку навичок самодисципліни, критичного мислення, вміння планувати особистий час і навчальне навантаження.

Таким чином, формується нова модель педагогічної взаємодії, побудована на принципах індивідуалізації, відкритості, технологічної гнучкості та партнерства. У цій моделі важливою стає не лише передача знань, а й формування у студентів стійких цінностей здорового способу життя та готовності до його підтримки в умовах швидко змінюваного цифрового світу.

Отже, інноваційні фітнес-системи як складова цифровізації освіти мають суттєвий потенціал для трансформації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони забезпечують ефективну модернізацію форм і методів роботи, роблять заняття більш привабливими та релевантними для сучасної молоді, яка орієнтована на мобільність, технологічність і самостійність. За умов належної нормативної, фінансової та кадрової підтримки з боку держави, керівництва закладів вищої освіти та науково-педагогічної спільноти, цифровізація сфери фізичного розвитку може стати не лише засобом покращення освітнього процесу, а й потужним фактором формування культури здоров'я, що відповідатиме викликам і потребам XXI століття.

References

1. Dovgan N. Yu. Physical education of students (theoretical and methodological aspect). Monograph (recommended for publication by the decision of the Academic Council of the Institute of Educational Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine, protocol Mykolaiv: Ilion, 2018. 526 p.
2. Frolov V. S., Hnatyuk L. V. Digital technologies in the system of physical education of students. Physical education and sports, 2022. No. 4(32). P. 20–24.
3. Karasova S. V. Innovative forms of organization of physical education classes in higher education institutions. Education and development of gifted individuals, 2023. No. 4(95). P. 55–59.
4. Petrov A., Kovalenko D. Smart fitness systems in university education: Digital opportunities and challenges. Journal of Physical Education and Health, 2021. 10(2). P. 74–80.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.07

Nadiya Dovgan

INNOVATIVE FITNESS SYSTEMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS AN EXAMPLE OF DIGITALIZATION

The thesis explores the peculiarities of introducing innovative fitness systems in higher education institutions as an element of digitalization of the educational process. The relevance of modernization of physical education of students using digital technologies in the conditions of physical inactivity, increased psycho-emotional stress and the spread of distance learning is substantiated. The potential of mobile fitness applications, wearable gadgets and online platforms for individualizing classes, flexible training planning, automated monitoring of physical activity and increasing student motivation is revealed. The advantages of digital solutions in shaping a culture of healthy lifestyles, developing self-discipline and responsibility for one's own health are identified. The foreign and domestic experience of integrating digital fitness systems into the practice of higher education institutions is analyzed. The necessity of a systematic approach to the digitalization of physical education, teacher training, curriculum adaptation and personal data protection is emphasized. The thesis contains recommendations for the effective implementation of innovative technologies in the field of physical development of students.

Keywords: digitalization, fitness systems, higher education, physical education, student health, mobile applications.

Відомості про автора / Information about the Author

Надія Довгань, д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Nadiya Dovgan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.08

Надія Довгань,
Микита Крупорушкін

ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті всебічно проаналізовано значення психофізичної стійкості як важливої складової ментального здоров'я спортсменів, що є визначальним фактором у забезпеченні стабільної тренувальної та змагальної діяльності. Під психофізичною стійкістю розуміється інтегрована здатність особистості ефективно реагувати на стресові фактори, підтримувати емоційний баланс, мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до змінних і часто екстремальних умов спортивного середовища. У роботі розглянуто психологічні детермінанти, які впливають на розвиток цієї якості, зокрема рівень тривожності, мотиваційну спрямованість, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та емоційного контролю.

Ключові слова: психофізична стійкість, ментальне здоров'я, тренувально-змагальна діяльність, спортсмен, стрес, адаптація.

У сучасному спорті високих досягнень ментальне здоров'я спортсменів дедалі частіше постає у фокусі міждисциплінарних досліджень – як психології, медицини, фізіології, так і спортивної педагогіки. Це зумовлено тим, що самі лише фізичні дані, технічна підготовка та стратегічне мислення вже не є гарантією стабільних результатів у професійному спорті. Психічна стійкість, здатність контролювати емоції, керувати станами стресу та невизначеності, адаптуватися до нових викликів і невдач – ось ті психологічні компоненти, які сьогодні визначають якість виступу спортсмена на змаганнях та довготривалість його кар'єри на найвищому рівні. У зв'язку з цим психофізична стійкість розглядається не просто як одна з характеристик особистості спортсмена, а як цілісна, інтегральна властивість, що поєднує низку фізіологічних, емоційних, когнітивних і соціальних компонентів. Вона охоплює фізичну витривалість, здатність до відновлення, психологічну рівновагу, адаптивність до соціального середовища, уміння справлятися з внутрішніми конфліктами та зовнішнім тиском.

Психофізична стійкість проявляється у практичній здатності спортсмена ефективно функціонувати в умовах гострої психологічної напруги, мобілізувати внутрішні ресурси у відповідальні моменти, зберігати концентрацію, раціональність мислення, рухову точність та емоційний баланс. Вона дозволяє уникнути імпульсивних дій, зберігати віру в успіх навіть після поразки, не втрачати спортивної мотивації при тривалому очікуванні результату або в умовах відсутності підтримки [1, с. 34].

Формування цієї якості не є миттєвим процесом – вона розвивається поступово й системно під впливом низки чинників. Насамперед – це особистий спортивний і життєвий досвід, регулярна психологічна підготовка, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, контроль над стресом, формування позитивної установки на самореалізацію. Велику роль відіграють індивідуальні психофізіологічні особливості: тип нервової системи, реактивність, толерантність до навантажень, здатність до психічної саморегуляції. Також важливим є рівень самосвідомості спортсмена, глибина особистісної рефлексії, тобто здатність осмислювати власні емоції, мотиви поведінки та наслідки рішень у критичних ситуаціях.

Ментальне здоров'я, відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, – це не лише відсутність психічних захворювань, а й стан повного психологічного, емоційного та соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати свої потенційні можливості, продуктивно працювати, справлятися зі щоденними стресами та брати активну участь у житті спільноти. У контексті спортивної діяльності це означає здатність витримувати регулярні фізичні й психологічні навантаження, приймати поразки без втрати самооцінки, зберігати мотивацію, не зважаючи на зовнішній тиск (з боку тренерів, ЗМІ, вболівальників), уникати надмірного емоційного виснаження та перегорання.

Для спортсменів втрата ментального балансу несе особливо серйозні ризики – від зниження ефективності тренувального процесу до травм, що виникають через втрату концентрації або імпульсивну поведінку, та навіть до повного припинення спортивної діяльності внаслідок хронічного емоційного виснаження [2, с. 45].

Формування психофізичної стійкості відбувається на перетині трьох взаємозалежних блоків: біологічного, психологічного та соціального. Біологічний компонент пов'язаний із фізичним здоров'ям, рівнем втомлюваності, енергетичним обміном, станом серцево-судинної й нервової систем, гормональним фоном [4, с. 13].

Наприклад, спортсмен зі зниженим імунітетом або порушенням сну буде менш стійким до психологічного навантаження. Психологічний блок включає внутрішню мотивацію до досягнення, вміння володіти собою, емоційну гнучкість, здатність до рефлексії та позитивного мислення. Тут важливу роль відіграє індивідуальна психологічна підготовка, застосування психотехнік, розвиток навичок усвідомленості та медитації. Соціальний блок визначає ступінь включеності спортсмена в підтримувальне середовище: довірчі стосунки з тренером, злагодженість командної взаємодії, наявність підтримки з боку родини, близького оточення та соціального визнання. Відсутність соціального ресурсу часто стає причиною демотивації та емоційної ізоляції, навіть за фізичної та технічної готовності спортсмена.

Узгоджена взаємодія цих трьох складових є запорукою того, що спортсмен зможе ефективно справлятися з викликами, приймати виклики суперництва не як загрозу, а як можливість для самореалізації, зберігати психологічну цілісність у найнапруженіших етапах спортивної кар'єри [3, с. 112].

Отже, особливого значення набуває впровадження цілісної програми підтримки ментального здоров'я спортсменів на всіх етапах їхньої підготовки – від юнацького спорту до рівня збірних команд. Така програма має включати регулярну психологічну діагностику, індивідуальне та групове консультування, психоедукаційні заходи, навчання методам саморегуляції, антистресовим технікам, а також створення в спортивному середовищі безпечного простору для вираження емоцій та обговорення проблем. Особливо це актуально в умовах зростаючих очікувань від спортсменів, посиленої конкуренції, а також соціальної нестабільності, пов'язаної, зокрема, з війною, яка накладає додаткове психологічне навантаження на всіх громадян, включно зі спортсменами.

В умовах воєнного часу спортсмени стикаються не лише з труднощами тренувального процесу (обмеження інфраструктури, нестабільний графік, евакуація або ротація команд), а й із глибокими екзистенційними викликами – невизначеність майбутнього, тривожність за близьких, інформаційне перевантаження. Всі ці фактори суттєво знижують психоемоційну стійкість, викликають хронічну втому, апатію, демотивацію. Тому вкрай важливо, щоб тренери, спортивні психологи та управлінці розглядали підтримку ментального здоров'я як невід'ємний елемент підготовки спортсменів, а не як другорядну або факультативну складову. Крім того, необхідно розвивати стратегії групової психологічної підтримки, де спортсмени можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати труднощі, взаємно підтримувати одне одного в адаптації до екстремальних умов.

Окрему увагу слід приділяти навчанню тренерського складу принципам психологічної компетентності – умінню розпізнавати ознаки емоційного вигорання, депресивних чи тривожних станів, зниження мотивації та продуктивності. Залучення фахівців у галузі спортивної психології, кризової інтервенції, психотерапії дозволяє не лише підвищити результативність, але й зберегти здоров'я та професійне довголіття спортсменів. Своєчасна психологічна підтримка може запобігти багатьом негативним наслідкам, зокрема – передчасному завершенню кар'єри, втраті впевненості в собі або розвитку психосоматичних захворювань.

У сучасних умовах одним з ефективних інструментів підтримки ментального здоров'я є цифрові технології – мобільні застосунки для медитації, трекери емоційного стану, онлайн-сесії з психологами, освітні платформи зі спортивної психології. Вони дають змогу надавати допомогу спортсменам незалежно від їхнього місцезнаходження, що особливо актуально у ситуації воєнних дій, вимушеної міграції або дистанційного формату підготовки. Водночас цифрові рішення мають бути лише доповненням до живого міжособистісного контакту, а не його заміною, оскільки справжня емоційна підтримка формується через довіру, співпереживання та безпосередню взаємодію [2, с. 29].

Отже, ментальне здоров'я спортсменів – це стратегічний ресурс, який потребує системного захисту, розвитку й інвестування. Лише в умовах психологічної безпеки, стабільної підтримки та високої самосвідомості спортсмени можуть досягати максимальних результатів без шкоди для себе. Отже, інтеграція ментального компоненту у всі рівні спортивної підготовки – від організаційного до індивідуального – є не просто вимогою часу, а ключовим чинником сталого розвитку спорту в умовах сучасних глобальних і локальних викликів.

References

1. Andreeva, G. M. Social Psychology. Kyiv: Center for Educational Literature, 2010. 472 p.
2. Ball, G. O. Psychology of the Personality of an Athlete. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 288 p.

3. Vasilyeva, T. A. Psychological Support in High-Achievement Sports. Kharkiv: KhDAFK, 2017. 198 p.
4. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 45 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.08

**Dovgan Nadiya,
Kruporushkin Nikita**

**PSYCHOPHYSICAL STABILITY OF A SPORTSMAN AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH IN TRAINING
AND COMPETITIVE ACTIVITY**

Abstract. The article comprehensively analyzes the importance of psychophysical resilience as an important component of the mental health of athletes, which is a determining factor in ensuring stable training and competitive activity. Psychophysical resilience is understood as the integrated ability of an individual to respond effectively to stress factors, maintain emotional balance, mobilize internal resources and adapt to the changing and often extreme conditions of the sports environment. The paper discusses the psychological determinants that influence the development of this quality, in particular, the level of anxiety, motivational orientation, cognitive flexibility, ability to self-regulation and emotional control.

Keywords: psychophysical stability, mental health, training and competitive activity, athlete, stress, adaptation

Відомості про автора / Information about the Author

Довгань Надія, д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Dovgan Nadiya, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Крупорушкін Микита, аспірант 2 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: Kruporushkin Nikita 1992 @ukr.net

Kruporushkin Nikita, 2nd year postgraduate student, Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: Kruporushkin Nikita 1992 @ukr.net

© Н. Довгань, М. Крупорушкін

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.09

Надія Довгань,
Петро Пугида

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У даній тезі здійснено комплексне дослідження значення здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що застосування сучасних методик, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, є ключовим фактором для формування високоєфективних, фізично витривалих і психоемоційно стабільних спортсменів. Особливу увагу приділено актуальності створення безпечного, фізіологічно оптимального тренувального середовища, яке враховує вікові та індивідуальні особливості дітей, а також запобігає ризикам перевантажень та травм. Показано, що інтеграція здоров'язберігаючих технологій у спортивний процес сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, а й формуванню довготривалої, успішної кар'єри у футболі. Наголошено на необхідності комплексного підходу, що поєднує медичний контроль, раціональне планування тренувань, психологічну підтримку та правильне харчування, як основи для забезпечення гармонійного розвитку юних спортсменів. Отримані висновки мають практичне значення для тренерів, педагогів та фахівців у сфері дитячо-юнацького футболу, сприяючи впровадженню інноваційних підходів до збереження здоров'я майбутніх футболістів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, дитячо-юнацький футбол, базова підготовка, травматизм, психоемоційна стабільність, тренувальний процес.

У сучасному дитячо-юнацькому спорті зростає усвідомлення того, що успіхи у змаганнях не можуть бути єдиним пріоритетом без одночасного забезпечення збереження та зміцнення здоров'я дітей, які беруть участь у тренувальному процесі. Це особливо важливо у футболі – одному з найпопулярніших і наймасовіших видів спорту в Україні, де щороку тисячі дітей різного віку вступають до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів та академій, прагнучи не лише опанувати техніку гри, а й сформувати загальний фізичний та психологічний фундамент для майбутньої спортивної кар'єри.

Початковий етап підготовки юних футболістів, який умовно називають етапом попередньої базової підготовки (8–12 років), має фундаментальне значення для розвитку як фізичних, так і психічних та морально-етичних якостей майбутніх спортсменів. У цей період організм дитини активно розвивається, відбуваються інтенсивні процеси росту скелета, м'язів, нервової системи та інших життєво важливих систем. Враховуючи цю особливість, тренувальний процес потребує ретельного дозування фізичних навантажень, щоб уникнути перевантажень, травм і негативного впливу на загальний стан здоров'я. Водночас, створення комфортного і безпечного тренувального середовища, що відповідає фізіологічним і психоемоційним потребам дитини, є запорукою успішного і тривалого спортивного розвитку. [1, с. 18].

Здоров'язберігаючі технології у футболі розглядаються як інтегрована система педагогічних, медико-біологічних та соціальних заходів, які мають на меті забезпечити всебічний і гармонійний розвиток юного спортсмена. Вони включають комплекс заходів для профілактики травматизму, підтримки психоемоційного благополуччя, формування позитивної мотивації до здорового способу життя, що є ключовими факторами для досягнення високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я. Зокрема, до таких заходів належать оптимізація обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, суворе дотримання гігієнічних норм, організація повноцінного відпочинку та відновлення, корекція раціону харчування з урахуванням потреб зростаючого організму, а також надання психолого-педагогічної підтримки для зниження рівня стресу і збереження внутрішньої мотивації спортсмена.

Одним із ключових принципів здоров'язберігаючих технологій є індивідуалізація навантаження. Тренер повинен враховувати не лише хронологічний вік дитини, а й рівень її біологічної зрілості, функціональні можливості організму, наявний спортивний досвід, фізичну підготовленість, а також психологічні особливості,

включно з типом темпераменту. Невиправдано високі або одноманітні тренувальні навантаження можуть спричинити перевантаження опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також стати причиною зниження інтересу до занять спортом та розвитку мотиваційної кризи. Тому на етапі попередньої базової підготовки надзвичайно важливо закласти надійні основи безпечної, поступової і системної підготовки, яка забезпечить не лише досягнення першочергових спортивних цілей, а й довготривалий розвиток спортсмена без порушень здоров'я, створить передумови для успішної кар'єри у футболі та активного, здорового способу життя в майбутньому.

Значну роль у забезпеченні безпечного та ефективного тренувального процесу юних футболістів відіграє комплексна профілактика травматизму, яка включає як фізіологічні, так і технічні аспекти підготовки. Одним із ключових елементів профілактики є правильне проведення розминки – спеціального комплексу вправ, що готують організм до майбутнього навантаження, підвищують температуру тіла, активізують кровообіг і покращують рухливість суглобів. Розминка має бути систематичною та відповідати віковим і фізичним особливостям дітей, включати вправи на розтягування, динамічні рухи та легкі силові елементи. [2, с. 47].

Наступним важливим чинником є адекватний добір вправ, який враховує не лише розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості, – а й поступове нарощування інтенсивності та об'єму тренувань. Контроль за технікою виконання рухів є критично важливим, оскільки неправильна техніка часто призводить до травмування опорно-рухового апарату. Для цього тренери мають уважно спостерігати за спортсменами, коригувати помилки і впроваджувати вправи на розвиток координації, балансу та стабільності тіла.

Сучасний функціональний тренінг – це ефективний метод, який поєднує вправи на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості, пропріоцепції та координації рухів, що безпосередньо сприяє профілактиці травматизму і покращує спортивну результативність. Важливо також звертати увагу на технічні умови тренувального процесу: якість футбольного взуття, відповідність його розміру та стану, адекватність покриття ігрового поля, наявність сертифікованого інвентарю. Неналежне взуття або погане покриття можуть значно підвищити ризик виникнення розтягнень, вивихів і інших травм, що впливають не тільки на здоров'я дитини, а й на її подальший інтерес до спорту.

Не менш важливим аспектом є психоемоційний стан дитини, який безпосередньо впливає на загальний стан здоров'я та успішність у спорті. Сучасні підходи до організації тренувального процесу передбачають створення сприятливого, підтримуючого і мотивуючого мікроклімату в колективі. Негативні фактори, такі як авторитарний стиль тренування, надмірний тиск з боку тренерів чи батьків, страх перед помилкою або програшем, можуть викликати у дітей тривожність, занижену самооцінку, втрату мотивації та навіть бажання залишити спорт. Ці фактори не лише погіршують емоційний стан, а й можуть стати причиною фізичних розладів і зниження імунітету. [3, с. 49].

Навпаки, атмосфера взаємної підтримки, поваги, командної взаємодопомоги і справедливого визнання досягнень кожного спортсмена формує у дітей впевненість у власних силах, дисциплінованість, бажання постійно вдосконалюватися. Психолого-педагогічна підтримка, включаючи індивідуальні бесіди, мотиваційні вправи та роботу зі стресом, сприяє формуванню у юних футболістів стійкості до труднощів, що є невід'ємною частиною спортивного шляху. Таким чином, поєднання ефективних заходів з профілактики травматизму і підтримки психоемоційного стану є фундаментом для забезпечення здорового, безпечного і результативного тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Здоров'язберігаючі технології передбачають також системну співпрацю між тренером, медичним персоналом, психологом і батьками. Регулярні медичні огляди, контроль фізіологічних показників, наявність рекомендацій щодо харчування й режиму дня є обов'язковими елементами безпечного розвитку дитини у спорті. Батьки мають бути не лише спостерігачами, а й активними учасниками процесу, які дотримуються принципів здорового способу життя вдома, мотивують дитину, підтримують її прагнення, а не нав'язують власні спортивні амбіції. [4, с. 112].

У тренувальну програму на цьому етапі доцільно включати рухливі ігри, дихальні вправи, елементи фітнесу, йоги, психорелаксаційні практики, які розвивають різні групи м'язів, підвищують витривалість та формують навички саморегуляції. Завдяки цьому зменшується емоційна напруга, поліпшується увага, знижується ризик конфліктів у колективі. Такі вправи мають позитивний вплив і на загальну успішність дітей у школі, адже вони сприяють розвитку когнітивних функцій мозку. [5, с. 63].

Важливим аспектом здоров'язберігаючого підходу є системна просвіта самих юних спортсменів щодо принципів збереження власного здоров'я. Тренери повинні навчати дітей основ гігієни, правильного харчування, водного режиму, важливості сну, уникнення шкідливих звичок. Таке знання, якщо його систематично повторювати й закріплювати, перетворюється на стійке переконання й звичку, що зберігається у дорослому віці.

Таким чином, впровадження здоров'язберігаючих технологій на етапі попередньої базової підготовки у футболі є не просто рекомендацією, а нагальною необхідністю, що відповідає сучасним тенденціям у педагогіці, спортивній медицині та дитячій психології. Це довгострокова інвестиція у розвиток особистості, яка дозволяє сформувати не лише сильного спортсмена, а й гармонійно розвинену, здорову й соціально активну людину. Такий підхід має стати основою реформування дитячо-юнацького футболу в Україні, спрямованого на якісні результати, а не лише на короткотривалі спортивні перемоги.

References

1. Apanasenko G. L., Bodnar I. R. Health indicators in the pedagogical process of physical education. Kyiv: Olympic literature, 2010. 160 p.
2. Bezverkhnia G. V. Psychological and pedagogical foundations of children's training in sports. Kharkiv: KhDAFK, 2018. 212 p.
3. Bulgakova N. Z., Kolomiyets O. I. Health-preserving technologies in the physical education of schoolchildren. // Youth and the market. 2020. No. 1 (180). P. 45–49.
4. Igumenov S. V., Kozina Zh. L. Features of the training process in children's football. // Physical culture, sports and health of the nation. – 2021. – Issue 12. – P. 112–118.
5. Lyakh V. I., Mitova I. M. Fundamentals of sports training of children and adolescents. Kyiv: Geneza, 2015. 224 p

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.09

Nadiya Dovgan, Petro Pigada

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

This thesis presents a comprehensive study of the importance of health-saving technologies in the training of young football players at the stage of preliminary basic training. It is determined that the use of modern methods aimed at preserving and improving health is a key factor in the formation of highly effective, physically enduring and psycho-emotionally stable athletes. Particular attention is paid to the relevance of creating a safe, physiologically optimal training environment that takes into account the age and individual characteristics of children, as well as prevents the risks of overload and injury. It is shown that the integration of health-saving technologies into the sports process contributes not only to the improvement of sports results, but also to the formation of a long-term, successful career in football. The necessity of an integrated approach combining medical control, rational training planning, psychological support and proper nutrition as the basis for ensuring the harmonious development of young athletes is emphasized. The conclusions are of practical importance for coaches, teachers and specialists in the field of children's and youth football, contributing to the introduction of innovative approaches to the health of future football players.

Key words: health-saving technologies, children's and youth football, basic training, injuries, psycho-emotional stability, training process.

Відомості про автора / Information about the Author

Надія Довгань, докт. пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Nadiya Dovgan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Петро Пигида, магістр 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: Pigada Petro 77 @ukr.net

Petro Pigada, 5th year master Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: Pigada Petro 77 @ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.10

Геннадій Жигабло

ЩО ТАКЕ БЗВП ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИШІВ

У тезах розглядається базова загальновійськова підготовка, метою якої є здобуття необхідних навичок і умінь, необхідних для захисту Вітчизни.

Ключові слова: базова військова підготовка, Збройні сили України, базові знання, заклади вищої освіти.

В умовах збройної агресії з боку російської федерації проти нашої держави важливим є забезпечення Збройних Сил України необхідною кількістю військово-навченого людського мобілізаційного ресурсу для виконання військового обов'язку в запасі, проходження служби у військовому резерві, у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, а також забезпечення реалізації права громадян на рівні можливості у виборі професії шляхом здобуття додаткових знань, умінь і навичок, необхідних для належного виконання військових обов'язків у запасі в мирний час, обов'язків військової служби у воєнний час та для майбутньої професійної діяльності.

Базова загальна військова підготовка – програма військового вишкілу студентів, яка інтегрована у безпосередній освітній процес закладів вищої освіти. Метою є формування базової воєнної компетенції у молоді.

З вересня 2025 року БЗВП є обов'язковою для студентів денної форми навчання. Базова загальновійськова підготовка проводиться з метою здобуття громадянами України військово-облікової спеціальності, навичок і умінь, необхідних для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

Порядок проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських, затверджений постановою Кабінету Міністрів України № 734 від 21 червня 2024 року.

Військова підготовка за програмою підготовки офіцерів запасу включається до навчальних планів закладу вищої освіти як окрема навчальна дисципліна. Програми військової підготовки розробляються згідно з вимогами кваліфікаційних характеристик офіцерів запасу за відповідною військово-обліковою спеціальністю. Порядок розроблення та затвердження кваліфікаційних характеристик офіцерів запасу та програм військової підготовки офіцерів запасу визначається Міністерством оборони України.

Перелік закладів вищої освіти, на базі яких здійснюється військова підготовка громадян України за програмою підготовки офіцерів запасу, визначається Кабінетом Міністрів України за поданням Міністерства оборони України, погодженим з відповідними центральними органами виконавчої влади. Військові навчальні підрозділи є структурними підрозділами таких закладів вищої освіти. Рішення про створення, реорганізацію та ліквідацію військових навчальних підрозділів приймається Кабінетом Міністрів України за поданням Міністерства оборони України, погодженим із центральними органами виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти.

Базова загальновійськова підготовка включається до навчальних планів закладів вищої освіти всіх форм власності як окрема навчальна дисципліна.

Базова загальна військова підготовка для студентів становитиме 90 академічних годин і проводиться безпосередньо в закладах освіти. До індивідуальних навчальних планів здобувачів вищої освіти, для яких згідно із законом проходження базової підготовки є обов'язковою, або які її проходять добровільно на підставі особистої заяви, включається дисципліна «Теоретична підготовка БЗВП» в обсязі трьох кредитів ЄКТС. Індивідуальний навчальний план є обов'язковим до виконання здобувачем вищої освіти.

На підставі Типової програми ЗВО розробляють власні програми навчальної дисципліни «Теоретична підготовка базової загальновійськової підготовки», які погоджуються з Генеральним штабом Збройних Сил України. Ці програми можуть містити додаткові та/або деталізовані вимоги до результатів навчання цієї навчальної дисципліни, уточнення розподілу навчального часу між формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять, необхідності залучення викладачів та інструкторів до керівництва самостійною

роботою здобувачів освіти. З урахуванням необхідності опрацювання великого обсягу документів ЗВО рекомендовано надіслати проекти програм навчальної дисципліни «Теоретична підготовка базової загальновійськової підготовки» на погодження до Генерального штабу Збройних Сил України.

Хто має проходити БЗВП

Теоретичний курс військової підготовки проходять усі студенти, незалежно від статі. Практичну частину обов'язково мають пройти чоловіки, придатні до служби за станом здоров'я. Жінки, які придатні за станом здоров'я, можуть долучитися до практичних занять добровільно, за умови взяття на військовий облік у територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП).

Під час підготовки студенти отримують базові знання з:

- тактики;
- домедичної допомоги;
- психологічної підготовки;
- основ військової дисципліни;
- міжнародного гуманітарного права;
- навички поведінки зі стрілецькою зброєю.

Відмова студента, визнаного придатним до військової служби, від проходження БЗВП є підставою для його відрядження із закладу освіти.

Хто викладатиме БЗВП

Викладати БЗВП, за даними міністерства оборони, будуть досвідчені військовослужбовці у відставці, ветерани війни та військової служби. Обов'язкова вимога для викладання – вільне володіння українською мовою, відповідний рівень вищої освіти, а також належний стан здоров'я та фізична підготовка.

References

1. Program “Basic Combined Military Training” (for training of mobilization resources, version 5) (training period 1.5 months). TP 7-00(206)246.63.
2. Statutes of the Armed Forces of Ukraine.
3. Typical program of the educational discipline “Basic Combined Military Training of Citizens of Ukraine Obtaining Higher Education and Police Officers” (theoretical training) / approved by A. Bragilevich. K., 2025. 50 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.10

Gennady Zhygadlo

WHAT IS BZVP FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS

The theses consider basic military training, the purpose of which is to acquire the necessary skills and abilities necessary for the defense of the Fatherland.

Keywords: *basic military training, Armed Forces of Ukraine, basic knowledge, higher education institutions.*

Відомості про автора / Information about the Author

Геннадій Жигadlo, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри базової загальновійськової підготовки Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Gennady Zhygadlo, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Basic Combined-Arms Training, P. Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

© Г. Жигadlo

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

ІНТЕГРАЛЬНА ЙОГА – МЕТОДИКА САМОКОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У тезах розглянуто можливість використання інтегральної йоги як авторської методики психофізичної самокорекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА). Представлено результати практичного застосування елементів йоги, дихальних, тілесноорієнтованих і медитативних технік, включаючи роботу з тренажером «Костоправ». Методика демонструє позитивні зміни у стані постави, больового синдрому, тілесної усвідомленості та психоемоційної регуляції на основі принципів інтегрального підходу, який охоплює фізичний, енергетичний, емоційний та ментальний рівні функціонування людини.

Ключові слова: інтегральна йога, самокорекція, опорно-руховий апарат, психофізична реабілітація, тілесна усвідомленість, методика Костоправ.

Актуальність. Захворювання опорно-рухового апарату – одна з провідних причин хронічного болю, інвалідності та погіршення якості життя у жінок віком 35–55 років. За даними ВООЗ, порушення постави, сколіоз, остеохондроз, люмбалгія стають дедалі поширенішими у працездатному віці. Водночас традиційна реабілітація часто демонструє низьку ефективність у довгостроковій перспективі.

Серед головних **невирішених проблем сучасної реабілітації:**

- вузький біомеханічний підхід, без урахування психоемоційного стану;
- пасивна роль пацієнта в процесі відновлення;
- відсутність інструментів самодіагностики та тілесної усвідомленості;
- ігнорування психосоматичних і енергетичних складових.

Це зумовлює потребу в нових, цілісних, інтегративних методах, здатних враховувати багато рівнів функціонування людини.

Сучасні підходи до реабілітації в більшості випадків залишаються фрагментарними та ізольовано орієнтованими на тілесний аспект без належної уваги до психоемоційного та духовного компонентів. Інтегральна йога, сформульована Шрі Ауробіндо, є системним підходом до розвитку та гармонізації всіх рівнів людського буття – фізичного, енергетичного, ментального та психодуховного. Саме такий цілісний підхід дозволяє розглядати людину не лише як біологічну систему, а як складну багатовимірну істоту, здатну до самозцілення за умови відповідної організації практик і свідомої участі в процесі. Використання принципів інтегральної йоги у фізичній реабілітації – новий напрямок, що поєднує тілесні техніки, роботу з диханням, усвідомленням та духовною мотивацією.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність інтегральної йоги як інноваційної методики самокорекції порушень опорно-рухового апарату, що поєднує тілесні, дихальні, медитативні, енергетичні та усвідомлені практики, з урахуванням багаторічного практичного досвіду.

Методи. Дослідження базується на спостереженні за учасниками курсу «21 день відновлення хребта», які проходили програму інтегральної йоги. Залучено 36 жінок віком 35–55 років з хронічними болями у спині, сколіотичними порушеннями, високим рівнем тривожності.

До програми входили:

- тілесні практики: м'які адаптовані асани з акцентом на мобілізацію хребта;
- пранаями та дихальна релаксація;
- техніки усвідомлення тіла (body scan);
- самомасаж за допомогою тренажера «Костоправ»;
- енергетичні та концентраційні медитації за принципами Шрі Ауробіндо.

Використано методи: аналіз літературних джерел, тілесної самооцінки, фотофіксацію постави, опитувальники для визначення тривожності (STAI), щоденники тілесного самоспостереження.

Оцінювались зміни у больовому синдромі, поставі, рівні тривожності, тілесній чутливості.

Результати дослідження. Протягом 2023–2025 років було проведено серію занять у форматі програми «21 день відновлення хребта» з елементами інтегральної йоги, у якій брали участь 36 жінок віком 35–55 років. Вони мали різні порушення постави (функціональний сколіоз, гіперлордоз, кіфоз), а також скарги на хронічний біль у шії, попереку, міжлопатковій зоні, головні болі, емоційну нестабільність, тривожність, втому.

Основні групові результати:

- **78%** учасниць відзначили **суттєве зменшення больового синдрому** вже після 7–10 днів практики;
- **61%** продемонстрували **візуально фіксоване покращення постави** (зменшення асиметрії, нормалізація нахилу таза, стабілізація плечового поясу);
- **83%** повідомили про **глибше відчуття свого тіла**, зростання внутрішнього спокою, появу навичок самоспостереження;
- У всіх випадках поєднання **тренажера «Костоправ» із дихальними техніками** сприяло покращенню рухливості грудного та поперекового відділів хребта.

□ **Клінічний випадок із практики**

Пацієнтка: Жінка, 45 років, офісний працівник, звернулась зі скаргами на:

- хронічний біль у шії з частими головними болями (до 4 разів на тиждень),
- відчуття напруги у міжлопатковій зоні,
- затерпання рук при сні,
- періодичну тривожність, безсоння, відчуття втрати життєвих сил.

В анамнезі: сидячий стиль життя, постійна емоційна напруга, знижена фізична активність.

Об'єктивно:

- функціональний правобічний шийно-грудний сколіоз (S-подібний),
- підвищений тонус трапецієподібних м'язів,
- сутулість, обмежена рухливість у грудному відділі,
- гіпервентиляційний тип дихання.

Програма індивідуальної роботи (21 день):

1. Інтегральна тілесна практика:

- адаптовані асани для декомпресії шийного та грудного відділів,
- статико-динамічне витягування хребта в поєднанні з диханням,
- розслаблення через пози «вусановлення» з підтримкою (підкладки, валики).

2. Дихальні техніки:

- уповільнення дихання (6–8 вдихів на хвилину),
- пранаяма «анулома-вілома» – балансування правої і лівої півкулі,
- навчання діафрагмального дихання.

3. Самомасаж на тренажері «Костоправ»:

- щоденні сесії по 5–10 хв на грудному та поперековому відділі перед сном;
- поєднання з практикою «body scan» – сканування тіла через усвідомлену увагу.

4. Медитативні техніки:

- візуалізація хребта як «осьового стовпа світла» (за принципами інтегральної йоги),
- афірмації на відновлення і внутрішню опору,
- щоденник тілесних і емоційних змін.

Результати через 21 день:

- повне зникнення головного болю;
- суттєве зниження м'язової напруги у верхній частині спини;
- постава вирівнялася, плечі стали більш симетричними;
- нормалізований сон, стабілізований емоційний стан;
- повернення інтересу до життя та підвищення рівня енергії.

Пацієнтка відзначила:

«Я вперше відчула, що можу керувати своїм тілом і станом. Не чекаю, поки щось зламається – я відновлюю себе щодня».

Цей випадок демонструє принципову відмінність підходу інтегральної йоги: не «усунення симптомів», а **відновлення цілісного функціонування особистості через м'яку тілесну, енергетичну та психічну роботу**. Такий підхід може бути інтегрований у практики фізичної реабілітації як інноваційний формат самокорекції.

Обговорення

Інтегральна йога виявилася ефективною не лише як система вправ, а як **методика активного самопізнання та самовідновлення**. Вона змінює стосунок до тіла – з об'єкта страждань у простір контакту, любові та ресурсу.

Її унікальність – в **інтеграції тілесного, психоемоційного та духовного рівнів**. Це дозволяє не тільки зменшити симптоми, а трансформувати саму основу перенапруги, яка формується в результаті хронічного стресу, гіперконтролю, втрати внутрішньої опори.

Висновки.

Інтегральна йога – це не просто комплекс вправ, а глибока система самокорекції, яка:

- активізує «внутрішнього лікаря»;
- поєднує тілесну практику з енергетичним балансом і психоемоційною регуляцією;
- формує тілесну грамотність та довіру до себе;
- дає стійкий реабілітаційний ефект без побічних втручань.

Рекомендовано впроваджувати інтегральну йогу в систему психофізичної реабілітації як перспективний напрям самокорекції хребта та збереження здоров'я жінок середнього віку.

References

1. Aurobindo, S. (1999). *Integral Yoga: Teaching and Method of Practice*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
2. Stel'makh V.M. (2021). Suchasni pidkhody do fizychnoyi reabilitatsiyi v praktytsi osteopatii. [Modern approaches to physical rehabilitation in osteopathy practice]. // *Fizychna reabilitatsiya – Physical Rehabilitation*, 2 (30), 45–50.
3. Gothe N.P., McAuley E. (2015). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 77(7), 784–797.
4. Kryshchuk YE.V. (2022). Zastosuvannya dykhal'nykh tekhnik u fizychniy terapiyi. [Application of breathing techniques in physical therapy]. // *Zbirnyk naukovykh prats' PDAFKS*, Collection of scientific papers of the Ukrainian Academy of Physical Therapy, 4, 33–39.
5. Zvit VOOZ [WHO report] (2022). *Musculoskeletal Conditions Fact Sheet*. <https://www.who.int>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.11

Ihor Ivanenko

INTEGRAL YOGA AS A METHOD OF SELF-CORRECTION FOR MUSCULOSKELETAL DISORDERS

The paper explores the potential of integral yoga as an authorial method of psychophysical self-correction for musculoskeletal disorders (MSDs). It presents the outcomes of practical implementation of yoga elements, including breathing, body-oriented, and meditative techniques, as well as the use of the “Kostoprav” simulator. The method demonstrates positive changes in posture, pain symptoms, body awareness, and psycho-emotional regulation, grounded in the principles of an integral approach that addresses the physical, energetic, emotional, and mental dimensions of human functioning.

Key words: integral yoga, self-correction, musculoskeletal system, psychophysical rehabilitation, body awareness, methodology Kostoprav.

Відомості про автора / Information about the Author

Ігор Іваненко, аспірант, викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: yvanenko.yhor@chmnu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0008-3322-6029>

Ihor Ivanenko, postgraduate, Lecturer of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sport and Physical Culture and Sports Rehabilitation Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: yvanenko.yhor@chmnu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0008-3322-6029>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.12

Тетяна Ігнатова

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

У статті детально розглядається значення фізичної реабілітації як ключового компонента відновлення функціонального стану організму у пацієнтів з різними захворюваннями та травмами. Проаналізовано основні фактори, що призводять до порушень функціональних можливостей організму, зокрема травми опорно-рухового апарату, хронічні соматичні захворювання, психоемоційне перенавантаження та гіподинамію. Описано традиційні методи фізичної реабілітації, такі як лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія, а також сучасні інноваційні технології, зокрема біофідбек, робототехніка, віртуальна реальність та електроміостимуляція. Наголошено на важливості комплексного мультидисциплінарного підходу, що передбачає співпрацю лікарів-фізіотерапевтів, реабілітологів, психологів, соціальних працівників і інструкторів ЛФК для створення індивідуалізованих програм реабілітації. Особливо підкреслено роль раннього початку реабілітаційних заходів та мотивації пацієнта як ключових чинників успішного відновлення. У статті також розглянуто перспективи подальшого впровадження новітніх технологій і методик, що дозволяють підвищити ефективність відновлювального лікування і покращити якість життя пацієнтів.

Ключові слова: фізична реабілітація, функціональний стан організму, лікувальна фізкультура, інноваційні технології, мультидисциплінарний підхід, мотивація пацієнта, відновлення, фізична активність, біофідбек, робототехніка, електроміостимуляція.

Функціональний стан організму є комплексною характеристикою, що визначає здатність людини ефективно виконувати щоденні фізичні, психічні та соціальні функції. Він охоплює роботу серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової та інших систем, які забезпечують підтримання гомеостазу, адаптацію до навколишнього середовища та здатність до активної життєдіяльності. Порушення функціонального стану можуть проявлятися у вигляді зниження фізичної витривалості, порушення координації, загальної слабкості, підвищеної втомлюваності, а також зменшення рівня когнітивної та емоційної стабільності. Такі зміни часто стають наслідком дії багатьох негативних факторів — перенесених захворювань (особливо хронічного характеру), травм, малорухливого способу життя, професійного або емоційного перенапруження, стресових ситуацій, а також вікових змін.

У сучасному світі, де більшість людей ведуть переважно сидячий спосіб життя, а рівень щоденної фізичної активності знижений до мінімуму, порушення функціонального стану стають дедалі поширенішим явищем. Зростання кількості серцево-судинних, обмінних, опорно-рухових і психосоматичних захворювань прямо пов'язане з гіподинамією, низькою мотивацією до активного способу життя, недостатнім рівнем фізичного виховання та самоконтролю. На тлі цього особливої актуальності набуває фізична реабілітація — цілеспрямований, науково обґрунтований процес, що включає застосування лікувальних фізичних вправ, фізіотерапевтичних процедур, масажу, ерготерапії та інших методик для відновлення функцій організму. Завдяки систематичному використанню засобів фізичної реабілітації не лише поліпшується фізичний стан людини, а й зміцнюється її психоемоційна стабільність, що загалом підвищує якість життя і сприяє соціальній адаптації [1, с.32].

До основних чинників, що спричиняють порушення функціонального стану організму людини, належить широкий спектр як медико-біологічних, так і соціально-психологічних впливів. Однією з провідних причин є перенесені травми опорно-рухового апарату, які можуть викликати обмеження рухової активності, больовий синдром, порушення постави, зниження м'язової сили, що в подальшому призводить до втрати координації, функціональних дисбалансів та компенсаційних змін у роботі інших систем організму. Не менш важливими є соматичні захворювання, зокрема патології серцево-судинної системи (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, серцева недостатність), які порушують кровопостачання органів і тканин, сприяючи розвитку хронічної гіпоксії та функціональної слабкості.

Захворювання дихальної системи (хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія) зменшують життєву сміність легень, порушують газообмін та знижують фізичну витривалість організму. Хвороби нервової системи, включаючи нейродегенеративні розлади, наслідки інсультів, черепно-мозкових травм, можуть обумовлювати порушення рухових і сенсорних функцій, координації, м'язового тону та психоемоційної стабільності. Ендокринні захворювання (цукровий діабет, захворювання щитоподібної залози, метаболічний синдром) також чинять комплексний вплив на функціональний стан, змінюючи обмінні процеси, рівень енерговитрат, здатність до адаптації й відновлення [2, с. 126].

Окремо варто підкреслити негативну роль психоемоційного виснаження та стресових чинників. Постійне перебування в стані хронічного стресу або дистресу активує симпатoadреналову систему, сприяє порушенню сну, підвищенню артеріального тиску, зменшенню концентрації уваги, зниженню загального тону, що у сукупності призводить до функціонального перевантаження центральної та вегетативної нервової системи. Тривале психоемоційне напруження без належного відновлення ресурсів організму підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань, депресивних і тривожних розладів.

Невід'ємним компонентом ризику є гіподинамія — стан зниженої рухової активності, характерний для значної частини сучасного населення. Вона зумовлює ослаблення м'язів, порушення тону, зменшення ефективності венозного кровообігу, зниження обмінних процесів, що у результаті призводить до поступової декомпенсації фізичних функцій. При цьому порушується координація рухів, спостерігається швидка втомлюваність, знижується толерантність до фізичних навантажень [3, с. 78].

Соціальні чинники також мають вагомe значення. Серед них — недостатній рівень медичної культури, обмежений доступ до якісної профілактичної та реабілітаційної допомоги, незбалансоване харчування, нестача повноцінного відпочинку, порушення режиму праці та сну, шкідливі звички, а також професійне вигорання, яке все частіше діагностується серед молодого населення. Сукупність цих чинників створює несприятливі умови для нормального функціонування організму, потребуючи системного підходу до профілактики, діагностики та реабілітації функціональних порушень.

Сучасна фізична реабілітація є складним і багатогранним процесом, який поєднує в собі як традиційні, перевірені часом методи, так і найновіші інноваційні технології. Це поєднання дозволяє значно підвищити ефективність відновлення пацієнтів і забезпечити їм максимально комфортне повернення до повсякденного життя, професійної діяльності та соціальної активності. Традиційні підходи базуються на комплексах лікувальної фізкультури, які передбачають виконання різноманітних рухових вправ, спрямованих на послідовне відновлення м'язової сили, збільшення витривалості, покращення координації рухів і рівноваги. Особлива увага приділяється дихальним технікам, які не лише нормалізують роботу дихальної системи, покращують газообмін і насичення тканин киснем, а й допомагають знизити рівень тривожності та психологічного напруження, що є важливим фактором успішної реабілітації.

Крім того, широко використовуються методи ізометричної гімнастики, які дають змогу зміцнити м'язи без надмірних навантажень, що особливо актуально для пацієнтів із обмеженими можливостями руху. Пасивна гімнастика, в свою чергу, сприяє підтримці рухливості суглобів і профілактиці контрактур у тих, хто не може самостійно виконувати активні рухи. Ці традиційні методи є базовими, однак сучасна реабілітація активно інтегрує інновації, що відкривають нові горизонти у відновленні здоров'я [4, с. 46].

Серед новітніх технологій виділяються методи біофідбеку — спеціалізовані системи, які дозволяють пацієнтам отримувати зворотній зв'язок про стан власного організму у реальному часі, контролювати рухи, м'язову активність або інші фізіологічні параметри, що значно підвищує точність і ефективність тренувального процесу. Робототехнічні системи застосовуються для реабілітації пацієнтів із тяжкими ураженнями центральної нервової системи, наприклад, після інсультів або травм спинного мозку. Вони допомагають виконувати точні та повторювані рухи, сприяючи активації нейропластичних процесів та відновленню моторних функцій.

Віртуальна реальність стає інноваційним інструментом, що занурює пацієнта у інтерактивне середовище, стимулюючи мотивацію до тренувань, покращуючи координацію та сприяючи загальному підвищенню рівня залученості в реабілітаційний процес. Електроміостимуляція, що базується на передачі електричних імпульсів до м'язових волокон, ефективна для профілактики атрофії м'язів і прискорення відновлення їх функцій. Механотерапія, із застосуванням спеціальних тренажерів та апаратів, допомагає оптимізувати рухові навантаження, зменшуючи ризик ускладнень і підтримуючи правильну механіку рухів [4, с. 132].

Одним із найважливіших принципів сучасної фізичної реабілітації є мультидисциплінарний підхід, що передбачає тісну співпрацю фахівців різного профілю. Лікарі-фізіотерапевти визначають медичні показання, розробляють і коригують програми лікування з урахуванням клінічного стану пацієнта. Реабілітологи безпосередньо займаються проведенням фізичних вправ і процедур, контролюючи техніку виконання та прогрес. Психологи надають підтримку пацієнтам, допомагають подолати страхи, тривожність, депресивні стани, формують внутрішню мотивацію до одужання. Соціальні працівники сприяють адаптації пацієнтів у соціальному середовищі, допомагають у вирішенні побутових і соціальних проблем. Інструктори лікувальної фізкультури

навчають правильному виконанню вправ, забезпечують безпеку під час тренувань і підтримують регулярність занять.

Завдяки такому комплексному підходу формується індивідуальна програма реабілітації, що охоплює не лише фізичне відновлення, але й психологічне та соціальне благополуччя пацієнта. Це дозволяє максимально ефективно інтегрувати людину в суспільство, підвищити її якість життя та забезпечити стійку адаптацію до нових умов існування. Таким чином, сучасна фізична реабілітація є не просто набором вправ, а цілісною системою заходів, що враховує всі аспекти здоров'я і життєдіяльності людини.

Отже, фізична реабілітація відіграє надзвичайно важливу роль у відновленні функціонального стану організму при різних захворюваннях і травмах. Її системне, науково обґрунтоване застосування не лише покращує якість життя пацієнтів, а й значно знижує ризик розвитку ускладнень, сприяючи швидшому поверненню до активної соціальної та професійної діяльності. Успіх реабілітації багато в чому залежить від своєчасного початку реабілітаційних заходів, індивідуалізації програм з урахуванням особливостей кожного пацієнта, а також від ефективної мультидисциплінарної взаємодії між медичними фахівцями. Важливим чинником є також мотивація пацієнта до одужання, що стимулює регулярність і якість виконання реабілітаційних процедур. Подальше впровадження інноваційних методів і технологій у сферу фізичної реабілітації відкриває широкі перспективи для підвищення ефективності відновлювального лікування та покращення загального стану здоров'я населення в майбутньому.

References

1. Butenko, I. V. Fizychna rehabilitatsiia: teoriia i praktyka / I. V. Butenko. Kyiv: Zdorovia, 2019. 320 s.
2. Honcharuk, O. M. Likuvalna fizykultura v rehabilitatsii / O. M. Honcharuk. Kharkiv: KhNU, 2021. 250 s.
3. Derkach, P. I., Kozak, V. P. Osnovy fizychnoi rehabilitatsii / P. I. Derkach, V. P. Kozak. Lviv: Novyi Svit, 2018. 280 s.
4. Klymenko, T. M. Suchasni tekhnolohii u fizychnii rehabilitatsii / T. M. Klymenko // Visnyk fizychnoi kultury i sportu. 2022. № 4. S. 45-52.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.12

Ihnatova Tetiana

PHYSICAL REHABILITATION IN CASE OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN BODY

The article discusses in detail the importance of physical rehabilitation as a key component of restoring the functional state of the body in patients with various diseases and injuries. The main factors that lead to impairment of the body's functional capabilities, including musculoskeletal injuries, chronic somatic diseases, psycho-emotional overload and physical inactivity, are analyzed. Traditional methods of physical rehabilitation, such as exercise therapy, massage, physiotherapy, as well as modern innovative technologies, such as biofeedback, robotics, virtual reality, and electromyostimulation, are described. The importance of a comprehensive multidisciplinary approach involving the cooperation of physiotherapists, rehabilitation therapists, psychologists, social workers and exercise therapists to create individualized rehabilitation programs is emphasized. The role of early initiation of rehabilitation activities and patient motivation as key factors in successful recovery is emphasized. The article also discusses the prospects for further implementation of the latest technologies and techniques that can increase the effectiveness of rehabilitation treatment and improve the quality of life of patients.

Key words: physical rehabilitation, functional state of the body, physical therapy, innovative technologies, multidisciplinary approach, patient motivation, recovery, physical activity, biofeedback, robotics, electromyostimulation.

Відомості про автора / Information about the Author

Ігнатова Тетяна Вікторівна, доктор філософії в галузі знань 22 «Охорона здоров'я» за спеціальністю 226 «Фармація, промислова фармація», доцент кафедри фармації, ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв, Україна. E-mail: ktv08@ukr.net. ORCID 0000-0002-7229-6715

Ihnatova Tetiana Viktorivna, Doctor of Philosophy in Knowledge Area 22 "Health Care", Specialty 226 "Pharmacy, Industrial Pharmacy", Associate Professor of the Department of Pharmacy, PIU "Pylyp Orlyk International Classical University", Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ktv08@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.13

Михайло Мещеряков

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Представлені тези розкривають важливість занять з фізичного виховання. Розкриті основні проблемні аспекти впливу навантаження на фізичний стан студентів та вміння правильної організації тренувальної роботи під час занять волейболом.

Ключові слова: змагальний характер, волейболісти, рівень підготовки, здобувачі вищої освіти, спортивна майстерність.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти особливо важлива частина освітнього процесу, яка робить позитивний вплив на загальний стан організму студента в цілому.

Одним із завдань сучасності є створення моди на здоровий спосіб життя та фізичну активність молоді. Особливе місце у оптимізації рухового режиму здобувачів грає мотивація до занять фізичною культурою та спортом. Для мотивації та залучення молоді до здорового способу життя необхідне впровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій та надання першокурсникам право вибору виду рухової діяльності відповідно до їх інтересів та стану здоров'я. Завдання кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України є зміцнення та збереження здоров'я студентів під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну мотивацію до занять фізичною



культурою під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами. На думку вчених, фізичне здоров'я – це природний стан організму, що виникає в результаті нормального функціонування всіх його органів і систем; це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічного процесу, максимальна адаптація, це стан зростання і розвитку органів і систем організму, які складають основу морфологічних та функціональних резервів, що забезпечують пристосувальні реакції.

Фізичне здоров'я визначається такими факторами, як індивідуальні особливості в анатомічній будові тіла, фізіологічній функції тіла в різних умовах спокою, руху, середовищі, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [2]. Актуальність статті полягає у дослідженні впливу спортивно-оздоровчого волейболу на фізичний та психічний стан студентів та зміцнення їхнього здоров'я в тренувальному процесі та на парах за розкладом занять.

Змагальний характер, висока емоційність, можливість самостійно діяти роблять саме волейбол ефективним засобом не тільки у проведенні навчальних занять закладів вищої освіти, а й активного відпочинку [3]. Тому заняття з волейболу варто вважати одним з найефективніших засобів покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Через свою видовищність та емоційність волейбол вважається однією з найпопулярніших і найпоширеніших командних спортивних ігор у світі серед всіх верств населення. До найпопулярніших видів рухової активності він увійшов завдяки своїй простоті та доступності у навчанні, чіткому дозуванню у навантаженні та динамічності у процесі проведення гри. Саме завдяки цьому волейбол як ігровий

вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості сучасної молоді, входить варіативним модулем до навчальних програм [6].

Використання засобів волейболу та їх впливу на фізичний стан здоров'я студентів є дуже важливою потребою сучасного суспільства. В процесі цих занять підвищується рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей студентів. Якщо швидше студент оволодіває основами техніки і тактики гри у волейбол тим краще результат, що у подальшому приводить до високих спортивних досягнень.

Характерною рисою сучасного заняття є висока рухова насиченість і динамічність, емоційність у поєднанні із формуванням здоров'я зберігаючої компетентності. Досягненню цього сприяє творче застосування різних форм навчання, ігор, фізичних вправ, використання методів і засобів, що стимулюють активність студентів. Значну увагу варто приділяти фізичному розвитку студентів адже здорова нація запорука майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

Процес підготовки юного волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості студентів та їх фізичне виховання. Тому до навчальнотренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання і праці. У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у юного волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем. На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок [1]. На даному етапі увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Навчання і тренування юних волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів. Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років.

У процесі аналізу науково-методичної літератури з даного питання, було встановлено, що правильна організація навчально-тренувальної роботи у закладах вищої освіти може дати позитивний результат в освітньому процесі формування майбутніх фахівців в сфері фізичної культури і спорту. На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. Виявлено особливості гри у волейбол і, відповідно, специфічність навантажень, що застосовуються у підготовці волейболістів. У сучасному волейболі простежуються тенденції до постійного покращення результатів: вдосконалюється як техніка, так і тактика ведення спортивної боротьби. Це зумовлює потребу в пошуку нових методик і технологій підвищення рівня підготовленості волейболістів для досягнення високих спортивних результатів. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності можна досягти якщо почати займатися з юних років.

У процесі спостережень навчально-тренувальних занять з використання засобів волейболу спостерігалася позитивна динаміка змін фізичного стану студентів. Також показано високий рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, що залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри у волейбол. Як показує вивчення досвіду роботи процес підготовки юних волейболістів передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості молоді та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства.

Висновок. Різноманітність рухів при грі у волейбол сприяє розвитку фізичних та особистих якостей здобувачів та підвищує їх рухову активність на протязі навчання у закладі вищої освіти. Заняття волейболом в університеті розширює спектр рухової активності; підвищує рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою; створює передумови для вирішення завдань формування загальнокультурних компетенцій здобувачів для самостійного використання засобів фізичного виховання щодо забезпечення успішної соціальної і професійної діяльності.

References

1. Nosko M.O., Arkhipov O.A., Zhula V.P. Volleyball in the physical education of students: [textbook]. K.: "MP Lesya", 2015. 396 p.
2. Borisov O. O. Fundamentals of the theory of teaching methods of volleyball and football. K.: Publishing house of PP "Lyuskar", 2004. 664 p.
3. Rules of the game of volleyball: teaching manual. / V. P. Konoval, S. S. Garkavenko, L. T. Svistunova and others. K.: Libra, 2005. 720 p.
4. Volleyball. Special exercises of a volleyball player: [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=X6F-GQHqnUQ&list=PPSV>
5. Kuts O.S., Tsis D.I. Physical education program for the volleyball sports training department. Vinnytsia: Lando LTD LLC, 2013. 39 p.
6. Denisovets A.P., Kozak E.P., Pantus O.O. Improving sports skills in volleyball: method, recommendations. Zhytomyr: Polissya University, 2021. 80 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.13

Mykhailo Meshcheriakov

THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

The presented theses reveal the importance of engaging in physical education. Reveal the main problematic aspects of the impact of the load on the physical condition of students and the change in the correct organization of current work during volleyball practice.

Key words: agile character, volleyball player, eagerness to learn, higher education recipients, sportsmanship.

Відомості про автора / Information about the Author

Михайло Мещеряков, викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. meshcheriakov.michael@gmail.com

Mykhailo Meshcheriakov, lecturer at the Department of Basic Military and Physical Training of the Petro Mohyla Black Sea National University meshcheriakov.michael@gmail.com

© М. Мещеряко

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.14

Микола Мінець

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Представлені тези розкривають основні напрямки і підходи реалізації занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей закладу вищої освіти південного регіону України. Розкриті основні проблемні аспекти з якими стикаються викладачі фізичного виховання під час реалізації процесу фізичного виховання та шляхи їх вирішення в умовах воєнного стану.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, заклад вищої освіти, воєнний стан, південний регіон України.

Вступ. Триває війна росії проти вільної та незалежної України. Українські військові та весь український народ героїчно боронять рідну країну від ворога. Під час війни, наше суспільство пристосувалося до нових складних та неоднозначних умов життя. Так, заклади вищої освіти південного регіону України масово перейшли на онлайн формат навчання або змішаний. Цей спосіб навчання та спілкування зі здобувачам вищої освіти є складним але освітяни пристосувалися до нього. Фахівці фізичної культури та спорту професійно адаптували освітній процес відносно умов сьогодення. Як саме реалізуються заняття з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану відображено в даній публікації. Варто зазначити, що представлені аспекти дослідження є предметом власного узагальненого педагогічно-практичного досвіду.

Мета дослідження – висвітлити проблемні аспекти дистанційного формату реалізації занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти південного регіону України в період воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати тенденції реалізації процесу фізичного виховання у здобувачів вищої освіти ЗВО півдня України в період воєнного стану.
2. Висвітлити проблеми під час реалізації процесу фізичного виховання у здобувачів вищої освіти в період воєнного стану.

Методи дослідження. Під час роботи над дослідженням були використані метод вивчення і аналізу інформаційних джерел [1, 2, 3, 4], метод систематизації, практичні методи, метод математичної статистики.

Результати і обговорення дослідження. Тривалий час здобувачі вищої освіти півдня України через активні воєнні дії ворога вимушені здобувати знання, вміння і навички переважно в дистанційному форматі і освітня компонента фізичне виховання не є виключенням. Безумовно, робота в режимі онлайн у додатках Zoom, Скайп, Moodle дещо полегшує роботу, але домінантне завдання викладача – це реалізація процесу фізичного виховання так, щоб студентська молодь не втрачала мотиваційний аспект до занять. Так, викладачі фізичного виховання будують навчальні заняття на основі двох складових: теоретичної і практичної. До теоретичної належать презентаційний формат надання інформації здобувачам вищої освіти відносно модулів програми з фізичного виховання: модуль баскетболу, волейболу, легкої атлетики, гімнастики. Практичний блок передбачає спробу здобувачами вищої освіти в дистанційному форматі відтворити елементи рухових дій зазначених модульних складових.

Звичайно є низка проблем, які можуть зашкодити повноцінному відтворенню поставлених завдань через часті повітряні тривоги, систематичні проблеми з електроенергією, через знаходження ряду здобувачів на окупованих територіях і за кордоном. У зв'язку з цим, значне місце в реалізації процесу фізичного виховання відіграє індивідуальний підхід до кожного здобувача, а також відповідальне самоопрацювання поставлених завдань до виконання здобувачами вищої освіти (зворотне надання відеоматеріалу з виконаним завданням самопідготовки).

Зважаючи на вищезазначене, можна констатувати те, що основною проблемою в сфері вищої освіти нині є організація здобувачів освіти в складних умовах воєнного стану в країні. Справа в тому, що необхідно було вкрай швидко та ефективно перелаштувати освітній процес зважаючи на нові умови в яких опинилася країна. Тому, були максимально адаптовані навчальні програми з освітньої компоненти «Фізичне виховання», а саме узагальнено для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей напрямки реалізації занять з фізичного виховання, в яких передбачені умови проведення занять, закладені основні вимоги до здобувачів освіти, відповідно скомпонований розклад занять, враховані побажання викладачів та здобувачів вищої освіти (на основі онлайн-опитування) відповідно до нових умов і потреб сьогодення.

Заняття з фізичної культури із здобувачами вищої освіти південного регіону України частково перейшли у режим онлайн, що спричинило певні незручності у вивченні основ фізкультури та організацією процесу навчання викладачами. Так, безумовно, не можливо якісно навчити здобувачів правильному виконанню фізичних вправ проводячи заняття в режимі Інтернету, можливе лише створення загального уявлення по методичні основи техніки вправ та методики її формування, вміння розпізнавати основні помилки та форми їх корекції чи виправлення. Відомо, що заняття із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти вкрай необхідні, адже вони мотивують до рухової активності. В умовах воєнного стану спостерігається обмеження рухової активності у молоді, що пов'язано з дистанційною формою навчання і є одним з основних чинників зниження резервів здоров'я студентів та їх складових фізичної підготовленості [3].

У результаті контрольного тестування було виявлено, що високий рівень фізичного розвитку показали лише 9% юнаків та 5,8% дівчат, що є вкрай недостатнім. Достатній рівень мають 28,9% юнаків та 31,2% дівчат. Середній – 36,7% чоловіків та 35,7% жінок. У той же час низький рівень фізичного розвитку продемонстрували 25,9% юнаків та 27,2% дівчат.

Зважаючи на значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді задля протидії впливу дистанційного навчання, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої самостійної діяльності студентів [4]. Адже доведено, що практичне багатократне виконання певної рухової дії чи фізичної вправи під контролем педагога спричиняє позитивний ефект у формуванні вміння і навички. В даному аспекті ми впроваджуємо для здобувачів вищої освіти дистанційне завдання і дистанційний відео контроль над виконанням і своєчасністю виконання певного завдання з фізичного виховання, що припадає на самосвідомість і самостійне виконання здобувачами вищої освіти.

Безумовно, робота в онлайн режимі дещо полегшує роботу з здобувачами вищої освіти. У той же час, одночасна робота викладача зі здобувачами, які підключилися до занять онлайн і з тими здобувачами, які навчаються офлайн, надзвичайно складно. Особливо це стосується ігрових видів спорту, таких як баскетбол, волейбол, футбол, а також легка атлетика, веслування. Викладач, певною мірою, не має можливості ефективно показати вправу (наприклад, ухил від захисника, фінт на передачу м'яча, тощо). Це пов'язано з технічним забезпечення уроку: наявність відеокамери, інтернету, зокрема оператора, який веде відеозйомку заняття. У студента, який онлайн стежить за ходом занять немає можливості практично прийняти участь у занятті. Це спричинено цілою низкою проблем: віддаленістю від навчального закладу, відсутністю належного інвентарю, комп'ютера, приміщення, наявності інтернету, можливістю здобувачами відвідати заняття, тощо. Певна кількість здобувачів вищої освіти знаходяться за межами України, на окупованих територіях, у віддалених районах країни і практично не можуть приймати участь у заняттях. Так, на основі проведеного дистанційного формату опитування на факультетах 60 % здобувачів виявили бажання вивчати фізичну культуру дистанційно оскільки 20 % з них знаходяться за кордоном, 5 % здобувачів знаходяться на окупованій території, 10 %, за межами міста і 25 % здобувачів вказали інші причини вибору дистанційного формату вивчення освітньої компоненти «Фізична культура».

Звичайно, ідеально коли викладачі активно використовують інтернет та двосторонній відеозв'язок, коли і викладач і здобувач вищої освіти мають можливість бачити один одного і викладач має можливість не лише показати вправу (наприклад, вправи на гнучкість, силу, витривалість, спритність), але і подивитись як здобувач їх виконує, спостерігаючи цей процес по відеозв'язку.

Це дає можливість подальшого удосконалення теоретичної підготовки здобувачів, поповнення їх знань у різних сферах спорту та фізичного виховання. Також ефективними є відеоконференції з теоретичного курсу, які значно доповнюють знання здобувачів з тих чи інших видів спорту: правила та організація спортивних змагань, суддівство, розмітка спортивного майданчика, техніка безпеки під час проведення занять з фізичного виховання тощо.

Крім того у процесі навчання передбачені письмові контрольні роботи, реферати, метою яких є формування, закріплення та перевірка теоретичних знань здобувачів вищої освіти з фізичного виховання. Контрольні роботи

оцінюються у вигляді балів (до 100), з якими здобувачі освіти мають можливість ознайомитися на освітньо-інформаційній платформі системи Moodle.

У той же час, є ціла низка проблем у організації та проведенні занять в інтернет режимі. Наприклад, (практичний досвід) в одній з груп, в якій нараховується 46 осіб, 27 осіб не змогли в осінньо-зимовому семестрі регулярно виходити на зв'язок з викладачем. Причиною цьому є часткова відсутність електроенергії в місцях їх проживання, інтернету, поганий телефонний зв'язок, територіальна віддаленість, частина дітей що за кордоном періодично переїжджають з місця на місце тощо. Але не будемо з рахунків списувати і безвідповідальне ставлення здобувачів, які недбало ставляться до виконання теоретичних та практичних завдань і шукають заздалегідь надумані причини свого недбалого ставлення до навчання. Крім того, частина здобувачів освіти відвідуючи заняття в університеті офлайн (факультети філології, соціології, політології, комп'ютерних наук, тощо) прагнуть заняття з фізичного виховання відвідувати дистанційно. Проведення занять у дистанційному форматі з фізичного виховання породжує гостру проблему відсутності ефективного контролю з боку викладача за фізичним станом здобувача, якістю та технікою виконання фізичних вправ, станом здоров'я у даний момент часу, тощо. Важливою складовою роботи «на віддалені» є зворотній зв'язок, який полягає у оцінці викладачем дій студентів, тобто своєчасна перевірка практичних та контрольних робіт, рефератів, їх участь у семінарських заняттях, кількості відвіданих занять тощо. У даному випадку така організація роботи зі здобувачами вищої освіти потребує від викладача організованості, підвищеної відповідальності та професіоналізму. Лекційний матеріал повинен бути доступним для розуміння та сприйняття здобувачами, термінологія зрозумілою. Під час занять викладачу доцільно використовувати наочний матеріал, схеми, діаграми, презентації, малюнки, фотографії тощо, активно спиратися на досвід студентів, який вони отримали раніше, наприклад при занятті певним видом спорту за межами закладу вищої освіти, чи набутого до студентського життя. Ці дії викладача сприятимуть активізації дій здобувачів вищої освіти, спрямованих на глибоке та якісне теоретичне вивчення матеріалів з фізичного виховання, формування бажання самостійно займатися фізичною культурою та спортом, бути прибічником здорового способу життя, пропагувати фізичне виховання серед різних верств населення.

Висновок. Організація та проведення занять з фізичного виховання в системі онлайн безумовно, на сьогодні, потребує удосконалення, оскільки процес навчання і спілкування з здобувачами вищої освіти у порівнянні з формою навчання офлайн є значно ускладненим. Проте, в умовах сьогодення, дистанційний формат оволодіння знаннями, вміннями і навичками з фізичного виховання є найбільш придатним та ефективним і доцільним для раціонального формування теоретико-методичних і практичних базових основ з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти південного регіону України в період воєнного стану.

References

1. Stadnik B. Pedagogichni osnovi psychologichnogo zabezpechennja procesy fizichnogo vikhovannja zdobuvachiv vishoi osviti v umovax voennogo stany [Pedagogical foundations of psychological support for the process of physical education of higher education students in conditions of martial law]. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iuu/article/view/488/437>
2. Stefyra K. (2024). Fizuchne vihovannja v Ukraini pid chas voennogo stany [Physical education in Ukraine during martial law] // POLIT. Modern problems of science. Humanities: abstracts of reports of the XXIV International Scientific and Practical Conference of Higher Education Students and Young Scientists: [y 2-x т.]. K.: HAY, (C. 364-365).
3. Mutchik O., Taracuk B. Fizuchne vihovannja studentive v ymovahe obmezennja rukhovoi aktivnosti [Physical education of students in conditions of limited physical activity]: URL: <http://tester.journalsofznu.zp.ua/index.php/pedagogy/article/view/454/428>
4. Jakovenko B., Vorobyov B. (2022) Fizuchne vichovanna studentiv v umovax viini [Physical education of students in wartime] // Current problems of physical culture, sports and physical education: abstracts of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference with international participation (Poltava, December 1, 2022). Poltava (C. 26-27).

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.14

Mykola Mints

**FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES
AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS OF THE SOUTHERN REGION OF UKRAINE
DURING THE PERIOD OF MARTIAL STATE**

The presented theses reveal the main directions and approaches to the implementation of physical education classes for higher education applicants of various specialties of a higher education institution in the southern region of Ukraine. The main problematic aspects that physical education teachers face during the implementation of the physical education process and ways to solve them in conditions of martial law are revealed.

Key words: *physical education, higher education students, higher education institution, martial law, southern region of Ukraine.*

Відомості про автора / Information about the Author

Микола Мінц, кандидат історичних наук, доцент кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: mints.m.o@gmail.com orcid.orG/0000-0001-8486-2035

Mykola Mints, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Basic Military and Physical Training, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: mints.m.o@gmail.com orcid.orG/0000-0001-8486-2035

© М. Мінц

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛЯЖНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК: ВІКОВІ ТА РОЛЬОВІ АСПЕКТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проведено аналіз структури змагальної діяльності пляжних волейболісток віком 13–19 років з урахуванням ігрового амплуа. Результати свідчать про зростання частки складних технічних прийомів з віком, відмінності у виборі подачі та прийому залежно від ролі на майданчику. Встановлено, що захисниці більш активно застосовують агресивні подачі, тоді як блокуючі тяжіють до стабільності. Отримані дані дозволяють обґрунтувати потребу в індивідуалізації тренувального процесу.

Ключові слова: пляжний волейбол, технічна підготовленість, відеоаналіз, вікові особливості, ігрове амплуа.

Підвищення технічних навичок у молодих пляжних волейболісток вимагає врахування вікових особливостей та розподілу ролей (блокуючі – захисниці). Зі збільшенням досвіду й віку помітні зміни в структурі техніки: старші юнаки та дівчата дедалі частіше використовують прийом м'яча зверху замість нижнього. У чоловіків частка оверхенд-прийому зростає з приблизно 12 % до 40 %, а у жінок – з 1 % до 9 % [1]. У матчах старших вікових категорій (U19–U21–дорослі) підвищується загальна ігрова активність: збільшується тривалість розіграшів, кількість технічних дій і, зокрема, кількість стрибків оборонців [2].

Питання спеціалізації гравців за амплуа є ключовим у технічній підготовці. Дослідження свідчать, що блокуючі виконують значно більше стрибків і дій біля сітки, ніж захисниці. У матчах юніорського рівня блокуючі в середньому здійснюють близько 25 стрибків за сет, тоді як захисниці – близько 17 [3]. Статистично підтверджено, що блокуючі мають значно вищий рівень фізичного навантаження в грі [3; 4]. Водночас захисниці переважно виконують прийоми та захисні дії на задній лінії. Незважаючи на відсутність істотних відмінностей у технічній підготовці за статтю, спостерігається виразна різниця за ігровими ролями [5; 6].

Відеозаписи як засіб навчання і самоконтролю набувають популярності у тренувальному процесі. Експериментальні тренінги з використанням відеофідбеку та інтерпретацією тактичних ситуацій показали покращення структурованості ігрового мислення у дівчат-волейболісток після 11-тижневого курсу порівняно з контрольною групою [7]. Відеоаналіз допомагає розпізнавати помилки, вдосконалювати техніку та підвищувати рівень тактичної підготовленості.

У представленому дослідженні узагальнено результати відеоаналізу понад 60 офіційних поєдинків Чемпіонату України серед юнацьких жіночих команд з пляжного волейболу у вікових категоріях 13–15, 16–17 та 18–19 років. Об'єктом аналізу виступала змагальна діяльність спортсменок, класифікованих відповідно до їх функціонального амплуа – блокуюча або захисниця. Предметом аналізу були провідні технічні компоненти ігрової взаємодії: введення м'яча в гру (подача), прийом подачі, пасуючі дії (передача), завершальні дії (напад), протидія атаці (блокування) та захисні дії після атаки суперника.

Отримані результати виявили яскраво виражену вікову динаміку у структурі техніко-тактичних дій. Зі зростанням віку спортсменок фіксується нарощення частки висококоординаційних і силових елементів. Наприклад, у категорії 18–19 років захисниці реалізують до 63,67% подач у стрибку, що вдвічі перевищує відповідний показник молодшої групи. Блокуючі, навпаки, переважно зберігають домінування подач з місця (до 68,72%), що зумовлено необхідністю оперативного переміщення до блоку.

Структура прийому подачі виявилась чітко залежною від функціонального призначення гравчинь. У блокуючих переважає класичний прийом двома руками знизу (до 68,01%), тоді як захисниці поряд із ним активно використовують варіативні техніки – з випадом, з пірнанням, з падінням. Зокрема, у віці 16–17 років реєструється піковий показник використання пірнання у захисниць – 11,71%. Блокуючі частіше застосовують прийом із падінням на одне або два коліна у відповідь на короткі подачі суперниць.

Передачі з віком ускладнюються: зростає питома вага передач у стрибку, однією рукою, у переміщенні та з нестабільного положення. Такі тенденції свідчать про підвищення рівня просторово-часової координації та

технічної пластичності. В структурі атакувальних дій простежується перехід від домінування силових ударів до застосування широкого арсеналу варіативних прийомів завершення атаки – скидок, накатів, атак з використанням блоку суперника.

Блокування з віком наростає. У віковій категорії 18–19 років блокуючі виконують у середньому 3,25 блоки за матч. Фіксується активне застосування комбінованих і рухомих блоків, що свідчить про розвиток високого рівня тактичної взаємодії та реактивності. Водночас у захисниць посилюється обсяг захисної роботи – до 11,37 дій на гру, включаючи прийоми після атак, дії у пірнанні та падінні.

Порівняльний аналіз ефективності технічних елементів показав, що переможні команди у всіх вікових категоріях мають більшу кількість результативних подач, атак і блокувань. Наприклад, у групі 16–17 років середня кількість подач у переможців становила 10,35, тоді як у суперниць – 4,27. Зменшена кількість прийомів у переможців у різних категоріях вказує на більшу ефективність їх подач і початкових атакувальних дій.

Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують доцільність індивідуалізації підготовки спортсменок з урахуванням вікової належності та ігрового амплуа. Застосування відеоаналізу довело свою ефективність як інструменту діагностики технічної підготовленості, що дозволяє тренерам здійснювати оперативні корекції в тренувальному процесі.

Комплексний структурний підхід до аналізу змагальної діяльності забезпечує глибше розуміння ігрових закономірностей, дозволяє ідентифікувати пріоритетні технічні елементи на різних етапах багаторічної підготовки, та є підґрунтям для побудови адаптивних тренувальних програм, орієнтованих на специфіку ролі спортсменки у грі і корекції підготовки, дозволяючи краще зрозуміти динаміку розвитку технічних навичок у контексті вікових та функціональних особливостей спортсменок.

Висновки.

Сучасні дослідження демонструють динамічне зростання технічної майстерності пляжних волейболісток з віком, особливо у зміні техніки прийому [1], збільшенні активності в грі [2], а також специфіці за амплуа: блокуючі більше стрибають, захисниці – ефективніше працюють у захисті [3; 4; 5]. Залучення відеоаналізу до тренувального процесу доводить свою ефективність у розвитку як технічних, так і когнітивних навичок [7].

Структура технічних дій у пляжному волейболі суттєво варіюється залежно від віку та ігрового амплуа.

Захисниці демонструють вищу варіативність і агресивність подачі, а також мобільність у захисних діях.

Блокуючі тяжіють до стабільних подач і мають вищу активність у блоках.

З віком зростає кількість технічно складних дій – як у нападі, так і в захисті.

Відеоаналіз підтвердив свою ефективність як засіб індивідуалізації тренування і корекції технічної підготовленості.

References

1. Koch, C., Tilp, M. Differences in jump and attack characteristics in beach volleyball between male and female athletes / C. Koch, M. Tilp // J. Hum. Sport Exerc. – 2020. – Vol. 15, Iss. 1. – P. 55–62. DOI: 10.14198/jhse.2020.151.05.
2. Palao, J.M., Valades, D., Ortega, E. Physical actions and temporal structure in beach volleyball according to gender and performance level / J.M. Palao, D. Valades, E. Ortega // Int. J. Perform. Anal. Sport. – 2014. – Vol. 14. – P. 245–257.
3. Grgantov, Z., Katić, R., Janković, V. Morphological characteristics, motor abilities and volleyball performance in 12–13-year-old girls / Z. Grgantov, R. Katić, V. Janković // Coll. Antropol. – 2006. – Vol. 30(3). – P. 761–767.
4. Giatsis, G. Biomechanical differences of technique in winning and losing beach volleyball teams / G. Giatsis // Int. J. Perform. Anal. Sport. – 2005. – Vol. 5. – P. 69–79.
5. Giatsis, G., Zahariadis, P. Performance indicators in beach volleyball: differences between winning and losing teams / G. Giatsis, P. Zahariadis // WSEAS Trans. Syst. – 2008. – Vol. 7(3). – P. 141–148.
6. Pérez-Turpin, J.A., Cortell-Tormo, J.M., Suárez-Llorca, C. The influence of age on tactical and technical aspects of beach volleyball game / J.A. Pérez-Turpin, J.M. Cortell-Tormo, C. Suárez-Llorca // J. Hum. Sport Exerc. – 2019. – Vol. 14(3). – P. 612–625.
7. Gil-Arias, A., Claver, F., Moreno, A. Tactical knowledge and decision making in young female volleyball players: using video-feedback as a tool to improve learning / A. Gil-Arias, F. Claver, A. Moreno // Eur. J. Sport Sci. – 2020. – Vol. 20(1). – P. 77–85.

**INDIVIDUALIZATION OF TECHNICAL TRAINING IN YOUNG FEMALE BEACH VOLLEYBALL
PLAYERS: AGE AND ROLE-BASED ASPECTS OF COMPETITIVE PERFORMANCE**

The paper analyzes the structure of competitive activity of female beach volleyball players aged 13–19, considering their playing role. Results demonstrate the increasing share of complex techniques with age and reveal differences in serve and reception preferences depending on role. Defenders tend to use aggressive serves, while blockers prefer stable options. Findings justify the need to individualize training.

Keywords: beach volleyball, technical preparedness, video analysis, age differences, playing role.

Відомості про автора / Information about the Author

Оксана Петренко, старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: oksandul@ukr.net, orcid: <http://orcid.org/0000-0001-5124-6201>

Oksana Petrenko, Senior Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: oksandul@ukr.net, ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5124-6201>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.16

Олександр Суслов,
Надія Довгань

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У статті розглянуто сучасні виклики, які постають перед процесом підготовки спортсменів вищої кваліфікації до змагань з футболу в умовах воєнного часу. Проаналізовано особливості адаптації тренувального процесу до умов нестабільного середовища, обмеженого доступу до інфраструктури, ресурсів та підвищеної психологічної напруги. Виокремлено стратегічні підходи до збереження змагальної форми та підтримання ментального здоров'я футболістів у кризових обставинах. Запропоновано практичні рішення, які дозволяють забезпечити ефективність тренувального процесу навіть за умов надзвичайної ситуації.

Ключові слова: футбол, спортсмени вищої кваліфікації, воєнний стан, підготовка до змагань, адаптація, психологічна підтримка.

Умови воєнного часу в Україні створили надзвичайно складне середовище для функціонування всіх сфер суспільного життя, зокрема й сфери спорту. Постійна загроза безпеці, руйнування інфраструктури, масова міграція населення, економічна нестабільність і психологічне виснаження суттєво вплинули на діяльність спортивних установ, команд і окремих спортсменів. Особливо гостро ці виклики позначилися на професійному спорті, де ефективність і результативність значною мірою залежать від системності, безперервності та ресурсного забезпечення тренувального процесу.

Футбол, як один із наймасовіших і найорганізованіших видів спорту в Україні, не став винятком. Спортсмени вищої кваліфікації, які готуються до участі в національних і міжнародних змаганнях, потребують комплексної підготовки, що включає роботу з тренерським штабом, регулярні фізичні навантаження, тактико-технічну відпрацювання, медичний контроль, реабілітаційні процедури, правильне харчування, психологічну підтримку, змагальну практику та аналітику. В умовах повномасштабної війни значна частина цієї системи або повністю зруйнована, або функціонує з великими обмеженнями [1, с. 12].

Зокрема, найбільш поширеними проблемами, які сьогодні спостерігаються в системі підготовки футболістів, є нестабільність графіка тренувань через повітряні тривоги, обстріли, комендантські години та небезпеку для життя; втрата або пошкодження спортивної інфраструктури (знищені чи недоступні стадіони, тренажерні зали, манежі, реабілітаційні центри); евакуація команд за кордон або до відносно безпечних регіонів, що супроводжується розривом зв'язків між гравцями та тренерами; вимушений розпуск команд або призупинення їхньої діяльності; проблеми з фінансуванням клубів і недостатнє матеріально-технічне забезпечення; психологічне виснаження спортсменів на фоні загального стресу, втрати домівок, близьких чи навіть товаришів по команді [2, с. 67].

Крім того, руйнується стабільність спортивного календаря. Війна унеможливіло повноцінне проведення регулярних чемпіонатів у низці регіонів, а міжнародні виїзди часто супроводжуються складнощами з логістикою, отриманням дозволів, відсутністю віз чи фінансування. Така фрагментація підготовчого та змагального процесу негативно позначається на ігровій формі футболістів і рівні їхньої мотивації.

У відповідь на ці виклики важливим стає створення адаптивної моделі підготовки спортсменів, яка враховує воєнну специфіку. Вже сьогодні клуби і тренери вимушено переходять до гнучких форматів організації тренувань, використовуючи цифрові технології та онлайн-інструменти. Мобільні застосунки, відеозв'язок, цифрові платформи для моніторингу фізичної активності та дистанційні інструктажі дозволяють хоча б частково зберігати керованість підготовки навіть за умов територіального роз'єднання. Звісно, дистанційний формат не може повноцінно замінити фізичну присутність на полі, але він дозволяє підтримувати базову фізичну форму, контроль за навантаженнями й регулярність комунікації з тренерським штабом [3, с. 27].

Особливу увагу варто приділяти психологічному стану спортсменів. Постійний вплив негативних емоційних факторів – тривоги, страху, невизначеності, травматичних новин – спричиняє втрату концентрації, зниження внутрішньої мотивації та зростання професійного вигорання. У цій ситуації доцільно інтегрувати до підготовки регулярну психологічну підтримку – індивідуальні або групові сесії з психологами, ментальний коучинг, техніки емоційного саморегулювання. Досвід українських команд показує, що саме згуртованість і підтримка в колективі стали визначальними для збереження бойового духу під час евакуації або виступів за кордоном.

Ще одним важливим фактором є індивідуалізація навантажень. У нових умовах зростає значення персонального підходу до кожного гравця, особливо якщо неможливо організувати повноцінні групові тренування. Для цього активно використовуються фітнес-трекери, смарт-годинники, GPS-системи, які фіксують ключові фізіологічні показники: пульс, кількість кроків, швидкість бігу, витрати енергії тощо. Такі дані дають тренеру змогу дистанційно оцінювати стан спортсмена та своєчасно вносити корективи до індивідуального плану підготовки [4, с. 46].

В умовах часткової або повної відсутності офіційних турнірів важливо зберігати змагальну практику навіть у нестандартних форматах. Для цього можуть використовуватися онлайн-турніри, ігрові сесії з трансляціями, благодійні матчі, міні-турніри в безпечних регіонах чи за кордоном. Окрім підтримки форми, такі заходи виконують ще одну важливу функцію – інформаційно-символічну, адже українські спортсмени на міжнародній арені стають не лише представниками клубів, а й амбасадорами країни, які демонструють незламність духу та прагнення до життя попри війну.

Ключовим чинником ефективності в таких умовах стає гнучкість – як у плануванні, так і в управлінні. Найуспішніші приклади – це ті клуби, які змогли оперативнo перебудувати логістику, перенести підготовку в безпечні регіони, налагодити міжнародні контакти, створити партнерства для тимчасового використання баз за кордоном, забезпечити гравцям житло, доступ до харчування й реабілітаційних послуг. Водночас важливо зберігати ідентичність команди, підтримувати єдність колективу, розвивати патріотизм і віру в спільну справу [5, с. 32].

Отже, підготовка спортсменів вищої кваліфікації в умовах війни – це складний і комплексний процес, який потребує координації зусиль держави, федерацій, клубів, тренерів, спортсменів та експертів різного профілю. Лише завдяки системному, інноваційному та людяному підходу можливо забезпечити не лише збереження рівня підготовки, але й подальший розвиток українського спорту як елементу національної стійкості та сили.

References

1. Bulatova, M.M. (red.). (2012). Olimpiys'kyi sport ta sport dlya vsikh v Ukraini: problemy ta perspektyvy. Kyiv: Olimpiys'ka literatura. S.12-35
2. Krutsevych, T.YU., Bezverkhnya, H.V., ta in. (2011). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. Kyiv: Olimpiys'ka literatura. S.67-74
3. Ivakhnenko, S.G. (2023). Training of athletes in martial law: challenges and adaptation. Scientific Journal of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 4(80), 22–27.
4. Maly, A.I. (2023). Peculiarities of the training process in football during the war. Physical Culture, Sports and Health of the Nation, 10, 44–50.
5. Lyakh, V.I. (2018). Control in physical education and sports. Kyiv: Logos. P.12-45

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.16

**Dovgan Nadiya,
Suslov Oleksandr**

IMPROVING THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES FOR FOOTBALL COMPETITIONS IN WARTIME

The article deals with the current challenges facing the process of training highly qualified athletes for football competitions in wartime. The features of adaptation of the training process to the conditions of an unstable environment, limited access to infrastructure, resources and increased psychological stress are analyzed. Strategic approaches to maintaining competitive form and maintaining the mental health of football players in crisis circumstances are highlighted. Practical solutions are proposed to ensure the effectiveness of the training process even in an emergency situation.

Key words: football, highly qualified athletes, martial law, preparation for competitions, adaptation, psychological support.

Відомості про автора / Information about the Author

Довгань Надія, докт. пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Dovgan Nadiya, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Суслов Олександр, магістр 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: suslovoleks.@ukr.net

Suslov Oleksandr, 5th year master Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: suslov_oleks.@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.17

Юрій Слободський

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснений аналіз особливостей реалізації основних компонентів психологічної підготовки у силових видах спорту з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Актуалізовано розуміння психологічної підготовки, як системно організованої послідовності діяльності, що спрямована на підвищення спортивної майстерності. Автор зазначає, що добре спланована підготовка має вміщати в собі як ідеомоторне тренування задля розвитку розуміння технічної складової майбутньої вправи, так і спеціальну фізичну підготовку.

Стверджується, що основними компонентами психомоторика, прагнення спортсмена на вдосконалення спортивної майстерності, бажання спортивної боротьби, наявність стресових ситуацій схожими зі змагальною діяльністю. Автором уточнено, що задля функціонального розвитку організму у спортсменів молодшого та середнього шкільного віку мають бути раціонально окреслені обсяги активності рухів та якості спеціальної фізичної підготовки. Зазначено, що ключовими факторами побудови силового тренування є дотримання принципів специфічності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, свідомості, активності.

Автором здійснено окреслення особливостей побудови тренувального процесу з силовим наповненням для дітей молодшого та середнього шкільного віку. З'ясовано, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини спеціальної фізичної підготовки та психологічних навантажень.

Ключові слова: фізичне навантаження, силове тренування, спортивна майстерність, компоненти психологічної підготовки.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання серед дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення якості рухової активності та розуміння змагальних вправ у силових видах спорту серед дітей молодшого та середнього шкільного віку на основі упровадження у тренувальний процес співвідношення спеціальної фізичної та психологічної підготовки.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку спорту та його омолодження можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема, прослідковується модернізація тренувального процесу згідно дітей різного віку та статі на основі залучення до занять спортом більшої кількості дітей.

Аналіз літературних джерел. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В. Ареф'єва, Л. Матвєєва, та ін. [1; 5]. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л. Волкова, Л. Сергієнко [3; 9]. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях Л. Волков, Б. Шиян, М. Василенко [2; 3; 10]. Окреслено шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силових видах спорту. Проте наразі, серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних психологічних компонентів саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета статті – провести загальний аналіз сучасних підходів щодо особливостей формування індивідуального стилю діяльності спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Спортивне тренування являє собою системно організовану послідовність діяльності, що спрямована на розвиток фізичних якостей та удосконалення майстерності у змагальних вправах. Добре спланована програма

тренувань повинна вміщати в собі: аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, силове наповнення тренування для розвитку сили та силової витривалості та психологічну підготовку.

Дослідження проблематики поведінки спортсмена під час змагальної діяльності проводилися Р. Найдіффером (психологія спортсмена на змаганнях) [7], О. Савиченко (структура спортивних здібностей) [8] у межах спортивної психології висвітлювались у працях Л. Божович, М. Башкіна, Н. Дзараєвої, Н. Добіної, М. Леонова. Натомість приділяючи увагу психоемоційній складовій спортсмена, його темпераменту та рівню тривожності, є узагальненими та орієнтованими на спеціальні групи, можуть бути розрахованими на дітей різного віку та статті.

Серед психологічних властивостей значну кількість робіт посвячено нейродинамічним властивостям спортсменів Б. Ватякін (Роль темпераменту у спортивній діяльності), Е. Ільїн (психологія у спорті), Ю. Кісельов (психологічна готовність спортсмена, шлях та засоби досягнення), Б. Дж Кретти (психологія у сучасному спорті), Р. Мейлі (структура особистості), Р. Уейнберг, Д. Голуд (основи психології спорту).

Між думкою і рухом існує зв'язок – думка про нього викликає сам рух. У наукових працях І. Сеченова, І. Тарханова, В. Бехтерева, І. Павлова є низка прикладів того, як яскраве уявлення і самонавіювання впливають на судинорухову систему, різні тілесні і вегетативні процеси, при цьому рівень тривожності та тип темпераменту може впливати на уявлення про рух як позитивно так і негативно.

Ч. Спилбергер вважає, що поняття тривожності використовується для відображення емоційного стану спортсмена на змагальні подразники як небезпеку незалежно від того чи являється дана ситуація небезпечною. Б. Кретті відмічає, що середній рівень тривожності у спортсменів допомагає досягти високого результату.

В якості основних напрямлень розвитку емоційно-вольової сфери у спортивній діяльності можна виділити основні:

1. Розвиток спортивних емоцій таких як (суперництво, азарт, спортивна лють, відповідальність).
2. Керування емоціями проявляється не тільки у здатності скрити або зменшити небажані емоції, але і в спеціальному розвитку експресії – зовнішній виразності рухів, діяльності поведінки.
3. Досконала вольова регуляція у процесі спортивної діяльності проявляється у покращенні здатності управляти інтенсивністю вольового зусилля та розвитку вольових якостей.

Вплив темпераменту на успішну спортивну діяльність, за допомогою типології розробленою К. Юнгом, може бути визначеним достатньо точно за рівнем емоційної стійкості та нейротизму, екстраверсії та інтроверсії. Екстраверсія – залежність реакції та поведінки від зовнішньої середовища до впливу реакції на подразники. Інтроверсія – орієнтованість реакцій та поведінки на свій внутрішній стан.

Емоційна стійкість як властивість протилежна нервозності або тривожності – є визначаючим фактором психічної опірності сильним стресовим подразником [8].

Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності за визначений період часу, який відображає протікання психічних процесів в залежності від попередніх станів та психічних властивостей особистості [2].

Психологічна підготовка – процес, спрямований на створення у спортсменів стану психологічної готовності до змагання, що розглядається як цілісний прояв особистості спортсмена, який є своєрідним синдромом, тобто визначає сукупність особистісних ознак. Однак різні види спорту відрізняються один від одного умовами, при яких проходять змагання: особливостями протидії сторін, що змагаються, своєрідним типом рухових та інтелектуальних завдань, способами оцінки результатів змагання.

У проведеному нами дослідженні психологічних особливостей успішності професійної діяльності спортсменів брали участь 30 спортсменів – важкоатлетів, у тому числі:

І юнацького розряду – 11 чол., спортсмени І дорослого розряду – 7 чол. кандидати у майстри спорту – 9 чол. майстри спорту – 3 чол. Спортсмени різного віку.

При проведенні дослідження використовувалися такі методи:

- Спостереження;
- тестування спостерігалось під час всього тренувального та змагального процесу;
- опитування – розмова з кожним спортсменом про його діяльність у спорті та досягнення бажаних результатів;
- Тест Спилбергера – Ханіна, що дозволяє визначати рівень тривожності;
- методика вимірювання інтроверсії екстраверсії (невротизму) за допомогою опитувальника Р. Айзенка.

Тест служить для визначення деяких індивідуально-психологічних особливостей людини.

Така властивість темпераменту як емоційна стійкість-нестійкість, визначається за тестом Г. Айзенка. Однак залежність між емоційною стійкістю та спортивними досягненнями досить складна. Під емоційною стійкістю доцільно розуміти властивість особистості, що проявляється у цілісній дії, окремі емоційні механізми якого,

гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню мети діяльності, що здійснюється в потенційно емоційних умовах. Відповідно до досліджених властивостей темпераменту визначається чотири типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, меланхолійний та флегматичний.

Як показали дослідження, людина із слабким типом нервової системи (меланхолік) особливо схильний до реакції страху, з сильним (холерик) – до гніву та люті: сангвінік – до позитивних емоцій, а флегматик взагалі не схильний до бурхливого емоційного реагування, хоча потенційно він подібно до сангвініка, притаманний до емоцій позитивних.

У нашому випадку сангвініків 53%, холериків 30%, меланхоліків 5%, флегматиків 12%. Сангвініки та холерики виявляють меншу опірність та кінцеву продуктивність у ситуаціях, коли умови і способи спортивної діяльності строго регламентовані і не допускаються включення індивідуальних прийомів. Регламентація тренування призводить їх до швидкої втоми, і тому вони вважають за краще виконувати дії, які можна довільно перервати, а також прагнуть чергування неоднорідних вправ під час тренувального процесу.

Зміна методів та засобів або типу роботи тренера з метою створення оптимальних умов для функціонування нервової системи, запобігання її перевантаження дозволяє цим спортсменам продовжувати час тренування ефективно без перерви і з малим числом помилок.

Флегматики та меланхоліки, навпаки, в умовах суворої регламентації спортивної діяльності виявляють більшу опірність і продуктивність, ніж холерики та сангвініки. Бажано формувати для спортсменів з різним типом темпераменту тренувальну та змагальну діяльність по-різному. Для більш успішних досягнень у спортивній діяльності одним краще постійні детальні інструкції та вправи, іншим – узагальнені інструкції, що містять різноманітне число допоміжних вказівок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Великий відсоток як сангвінічного, так і холеричного типів темпераменту дозволяє судити про те, що сангвініки та холерики успішніше просуваються у своїй професійній діяльності, оскільки важка атлетика – індивідуальний вид спорту, і вроджені властивості їх особистості допомагають впоратися в складних умовах професійної спортивної діяльності.

Під час тренувальної діяльності у змагальному циклі підготовки було помічено, що у спортсменів меланхолічного типу покращується мотивація та спортивні результати тоді, коли надається змога приймати безпосередню участь у плануванні заняття та у виборі змагальної тактики. Таким чином, у спортсмена заздалегідь є уявлення про майбутню роботу та він більш спокійно реагує на подразники під час стресових ситуацій.

References

1. Aref'iev, V. G., Yedinak, G. A. (2007). Physical culture in school (for young specialists): teaching aids [for students of higher educational institutions]. Kamianets-Podilskyi: PP Buynytskyi OAS.S. 33-34.
2. Vasylenko, M. M. (2012). Current state and problems of training fitness trainers in the USA.186–188.
3. Volkov, L. V. (1998). Sports training of children and adolescents. K.: Vezha, 134-135.
4. Dovgych O. O. (2004). Formation of the optimal structure of fitness of weightlifters in the process of long-term adaptation to physical exertion. Pedagogy, Psychology and Medical Biological Foundations of Physical Education, 16
5. Matveyev, L. P. (1999). Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes. L. P. Matveyev.–K.: Olympic Literature, 317.
6. Oliynyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). Psychological features of sports activity.
7. Naydiffer R. M. Psychology of a competing athlete / Translated from English by A. V. Rodionova.- M.: Physical Culture and Sport, 1979.- 224p.
8. Savichenko, O. M. Theoretical substantiation and empirical study of the structure of sports abilities. Current problems of sociology, psychology, pedagogy: collection of scientific works / Kyiv. Taras Shevchenko National University; editors: V. I. Sudakov [et al.]. – K.: Logos, 2011. – T.4: Special project: “Trends of psychology development in Ukraine: history and modernity” on the occasion of the 85th anniversary of the birth of the founder of domestic historical and psychological science V.A. Roments. Age and pedagogical psychology. Applied problems of psychology. – P. 243-251.
9. Sergienko, L. P. (2015). Comprehensive pedagogical control of the development of coordination abilities of children aged 13–14. Slobozhanskyi naukovo-sportivnyi visnyk, (4), 78-83.
10. Shiyani, B. M. (1996). Methodology of physical education of schoolchildren. Lviv: LONMIO, 232.

**PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF IMPROVING SPORTSMANSHIP IN POWER SPORTS OF
JUNIOR AND MIDDLE SCHOOL AGE.**

The article analyzes the features of the implementation of the main components of psychological training in power sports with children of primary and middle school age. The understanding of psychological training as a systematically organized sequence of activities aimed at improving sports skills is updated. The author notes that well-planned training should include both ideomotor training to develop an understanding of the technical component of the upcoming exercise, as well as special physical training.

It is argued that the main components of psychomotorics are the athlete's desire to improve sportsmanship, the desire for sports competition, the presence of stressful situations similar to competitive activities. The author specifies that for the functional development of the body in athletes of junior and middle school age, the volume of movement activity and the quality of special physical training should be rationally outlined. It is noted that the key factors in building strength training are adherence to the principles of specificity, individualization, systematicity and consistency, the principle of conscious activity and self-activity.

The author outlined the features of building a training process with strength content for children of primary and secondary school age. It was found that the crucial condition for ensuring an optimal and effective impact on the body is the correspondence of the magnitude of special physical training and psychological loads.

Keywords: physical activity, strength training, sportsmanship, components of psychological preparation.

Відомості про автора / Information about the Author

Юрій Слободський, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0003-9207-4524>

Yuriy Slobodsky, lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0003-9207-4524>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.18

Анатолій Тіхоміров

ІМУНІТЕТ ПІД ТИСКОМ ЕМОЦІЙ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ІНФЕКЦІЙНІ ПРОЦЕСИ

У тезах розглядається психосоматичний підхід до розуміння інфекційних процесів як тілесного вияву невіршених внутрішніх конфліктів. Акцентовано увагу на ролі полярності свідомості, що зумовлює постійну потребу вибору, відчуття втрати та нестачі, які можуть призводити до психоемоційного напруження. Показано, що ігнорування або витіснення конфліктів у несвідоме спричиняє соматичні реакції організму, зокрема у формі запальних процесів. Підкреслено значення індивідуальної імунної спроможності як внутрішньої готовності до опору. Висвітлено взаємозв'язок між певними психоемоційними станами та ураженням конкретних органів, що підтверджується сучасними психосоматичними дослідженнями.

Ключові слова: психосоматика, свідомість, внутрішній конфлікт, інфекційний процес, імунітет, запалення, психоемоційна напруга, місця зниженої опірності.

Свідомість людини завжди змушує її робити вибір. Обираючи щось одне, людина втрачає інші можливості, і це викликає почуття нестачі. Саме це почуття часто призводить до порушень у психіці або тілі. Визнати свою внутрішню напругу і конфлікти – це прояв сміливості і усвідомленості. Особливо важливо розуміти, що багато людей не хочуть бачити те, що не можна одразу помітити чи виміряти. Вони поведуться як діти, які, закривши очі, думають, що стають невидимими. Конфлікти існують незалежно від того, чи помічаємо ми їх. Якщо людина не хоче усвідомлювати свої проблеми і не намагається їх вирішити, напруга всередині неї переходить у фізичні захворювання, наприклад, запалення. Тож інфекції можна розглядати як прояви внутрішніх конфліктів у тілі. Якщо ми уникаємо вирішення емоційних проблем усвідомлено, наше тіло змушене боротися з ними замість свідомості.

Розглянемо цей процес одночасно на рівні тіла та психіки, використовуючи аналогію з військовим конфліктом. Перша фаза – це роздратування або проникнення збудників, коли в організмі з'являються бактерії, віруси чи токсичні речовини. Проте важливіше не просто їхня наявність, а готовність організму їх прийняти. З медичного погляду це відповідає ослабленому імунітету або «імунологічній недостатності». Таким чином, інфекція виникає не лише через присутність шкідливих агентів, а передусім через неспроможність організму ефективно їм протистояти. Цей підхід отримує дедалі більше підтверджень у сучасних наукових дослідженнях, особливо вивченні впливу стресу на імунну систему.

Особливо чітко зв'язок між психікою та тілом проявляється у внутрішньому досвіді людини. Якщо особистість не готова відкрито усвідомити глибокий конфлікт, що її турбує, тоді тіло бере на себе функцію його вираження. Збудники хвороб накопичуються у вразливих ділянках організму, які називають «місцями зниженої опірності». Офіційна медицина часто пояснює це вродженими або спадковими анатомічними вадами, однак вона здебільшого не враховує можливий психосоматичний характер цих уражень [5].

Однак психосоматичні дослідження давно звертають увагу на кореляцію між певними психічними проблемами й ураженням конкретних органів. Зрозуміти цю взаємозалежність можна, якщо розглядати тіло як матеріалізовану форму свідомості – так, як архітектурний задум матеріалізується в будівлі. Ідея і форма взаємопов'язані так само, як фотографія і її негатив. Кожна частина тіла і кожен орган відповідають певному психічному змісту – емоції, переживанню, внутрішньому конфлікту. Цей принцип лежить в основі таких дисциплін, як фізіогноміка, біоенергетика, іридіодіагностика, хоча остання переважно ігнорує психологічний вимір.

Людина народжується з певним рівнем свідомості, який формується на основі її минулого досвіду, а також із набором проблем, які потрібно поступово розв'язувати і які фактично визначають її життєвий шлях. Доля – це поєднання характеру та часу. Характер, як прояв свідомості у житті, не передається спадково, а формується через взаємодію з навколишнім світом. Якщо тіло відображає свідомість, то в ньому також відображається певний

комплекс проблем, що пов'язаний із схильністю до захворювань у конкретних органах. Саме це пояснює, чому хвороби локалізуються в «слабких місцях» тіла.

Так звані «місця зниженої опірності» – це органи, які беруть на себе роль навчального майданчика через тілесний досвід, коли свідомість не може усвідомити і інтегрувати пов'язані з ними психологічні проблеми. Запальний процес, незалежно від того, де він виникає, у першій фазі починається з проникнення патогенів. На психічному рівні це можна порівняти з проникненням нерозв'язаного імпульсу у свідомість, який проходить крізь психологічні захисти і спричиняє внутрішню напругу [2].

Механізми психологічного захисту – такі як витіснення чи проєкція – можуть блокувати доступ імпульсу до свідомості. Але в такому разі він реалізується на соматичному рівні, активуючи імунну відповідь. Таким чином, або психіка бере на себе відповідальність за роботу з імпульсом, або ця робота перекладається на тіло. Принцип полярності «або–або» діє без винятків: або проблема усвідомлюється, або тіло бере участь у її розв'язанні. У другій фазі процесу – фазі захисту – організм мобілізує свої сили. На основі збудника формуються специфічні антитіла, які утворюються в крові та кістковому мозку. Лімфоцити та гранулоцити створюють захисний бар'єр, а мікрофаги здійснюють фагоцитоз. У цей момент відбувається активна імунна боротьба, що аналогічна фазі відкритого воєнного протистояння.

Якщо конфлікт не вдається вирішити на локальному рівні, виникає необхідність у загальній мобілізації, коли весь організм включається у боротьбу, що супроводжується системною реакцією – лихоманкою. Аналогічно до воєнного стану, при якому активізуються всі ресурси держави, організм відповідає на локальне запалення загальним підвищенням температури. Лихоманка є виразом потужної імунної відповіді: захисні сили знищують збудників, а продукти їх розпаду, зокрема токсини, спричиняють гарячковий стан. При цьому варто зауважити, що вже при підвищенні температури тіла лише на один градус інтенсивність метаболічних процесів зростає вдвічі. Отже, підвищена температура не лише є симптомом, а й відіграє функціональну роль у зміцненні захисту організму. Знижувати її штучно доцільно лише в разі, коли вона загрожує життю пацієнта.

На психічному рівні в цій фазі конфлікт починає домінувати над усіма аспектами життя особистості, поглинаючи її енергетичний потенціал. Психічне збудження, як і тілесна лихоманка, супроводжується вираженими фізіологічними реакціями: прискореним серцебиттям, відчуттям жару, потовиділенням, тремтінням, почервонінням обличчя. Цей стан, хоча й неприємний, є важливим етапом у розв'язанні конфлікту. Утім, сучасна культура схильна до пригнічення як тілесної лихоманки, так і психічного збудження. Люди часто пишаться здатністю «тримати себе в руках» і «не реагувати», водночас втрачаючи шанс на глибинну трансформацію. Придушення симптомів – це не вирішення конфлікту, а його витіснення, яке несе ризик переходу в хронічну форму.

За умови, що захисні сили успішно виконують свою функцію, відбувається завершення процесу – фаза лізису (від грец. *lisis* – розчинення). Це поступове зниження температури і зникнення симптомів. У медичному сенсі лізис – це завершення інфекційного процесу через знищення або витіснення патогенних агентів, а також виведення продуктів їх розпаду. Символічно це відповідає завершенню конфлікту з певними втратами з обох сторін: у фізіології це проявляється у вигляді гною, що є сумішшю загинлих збудників, імунних клітин і продуктів тканинного розпаду. Водночас організм отримує дві важливі переваги: по-перше, інформацію про збудника, що формує специфічний імунітет, і, по-друге, загартовану систему захисту – неспецифічний імунітет. Тобто організм стає сильнішим і краще підготовленим до подібних викликів у майбутньому.

Якщо ж конфлікт не завершується перемогою жодної зі сторін, розвивається стан хронічної інфекції. У цьому випадку між збудниками та імунною системою встановлюється нестабільний баланс, при якому обидві сторони співіснують у стані постійної напруги. Такий компроміс призводить до постійного відтоку енергії: захисна система перебуває у режимі постійної активності, але безрезультатної. Це проявляється у клінічній картині як тривалий субфебрилітет, помірне підвищення рівня лейкоцитів, гранулоцитів, хронічна втома, апатія, емоційне виснаження. Пацієнт не є повністю хворим, але й не є здоровим – це стан застою, аналогічний стану соціального чи психічного глухого кута. Така ситуація є типово компромісною і не приносить розвитку – ні тілесного, ні психічного. Компроміс, за словами Христа, властивий «ледве теплим», і, як правило, вказує на страх перед справжнім вибором.

Будь-яке завершене рішення, навіть болісне, спричиняє вивільнення енергії та дає відчуття полегшення. Затяжні внутрішні конфлікти, навпаки, виснажують свідомість, породжують пасивність і втрату волі до дії. Варто лише наблизитися до одного з полюсів – і відчувається прилив сили. Так само, як фізичне одужання формує імунну пам'ять, психічне вирішення конфлікту сприяє формуванню досвіду, що дозволяє швидше і ефективніше справлятися з подібними ситуаціями в майбутньому. Це можна розглядати як психічний аналог неспецифічного імунітету [1].

Однак розв'язання внутрішніх конфліктів не минає безслідно. Як у тілі після запалення залишаються шрами, так і в психіці утворюються «психологічні рубці», які згодом трансформуються у спогади. Ці сліди є не лише нагадуванням про минуле, але й свідченням особистісного зростання. Історично було відомо, що діти після перенесених інфекційних хвороб – таких як кір, вітрянка чи скарлатина – демонструють помітний стрибок у розумовому та фізичному розвитку. Захворювання сприяло не лише біологічному загартуванню, але й психологічному дозріванню. Це ще раз підкреслює, що хвороба є не лише викликом, а й можливістю – для тіла, і для свідомості.

Перенесення інфекційного захворювання сприяє не лише фізичному загартуванню організму, а й особистісному розвитку індивіда. Психофізіологічний досвід подолання хвороби формує нові адаптивні реакції, підвищуючи стресостійкість та внутрішню зрілість людини. У цьому контексті інфекція виступає своєрідним викликом, що активізує ресурси як тіла, так і свідомості. Історично підтверджено, що підвищення вимог до людини, зокрема у складних або екстремальних умовах, виступає чинником її зростання. Цю ідею розвивав, зокрема, Чарльз Дарвін, зазначаючи, що еволюція видів відбувається у відповідь на несприятливі умови середовища, що вимагають адаптації. Подібну думку висловлював і Геракліт, визначаючи війну як «батька усього», маючи на увазі, що конфлікт і напруга між протилежностями є джерелом енергії, яка стимулює розвиток. Утім, слід розрізняти конструктивний конфлікт, що сприяє еволюції, та деструктивні прояви агресії, які маскуються під «високі ідеї», але насправді переслідують егоїстичні або руйнівні цілі [4].

У цьому контексті запалення як біологічний процес можна інтерпретувати як тілесний аналог конфлікту. Воно виникає у відповідь на загрозу і є формою напруги, спрямованою на збереження гомеостазу. Ігнорування внутрішніх конфліктів, як психічних, так і соматичних, призводить до їхнього витіснення у тіло, де вони проявляються у формі захворювань. Уникнення конфліктів, яке є характерним для сучасної європейської ментальності, часто призводить до патологічного накопичення нерозв'язаних напружень. Таке витіснення замість інтеграції не вирішує проблему, а лише ускладнює її, трансформуючи конфлікт на інший рівень – соматичний. У цьому сенсі інфекційне захворювання є ілюстрацією спроби організму «відреагувати» на пригнічений конфлікт.

Запалення, з погляду психосоматики, можна тлумачити як конфлікт на матеріальному рівні. Ілюзія відсутності внутрішніх суперечностей є небезпечною, оскільки неухвага до них призводить до хвороб. Для виявлення першопричини такого конфлікту необхідна внутрішня чесність, яка може бути настільки ж болісною для психіки, як інфекція – для тіла. Незалежно від форми конфлікту – війна, хвороба чи внутрішнє протиріччя – він завжди супроводжується болем. Водночас ціннісні оцінки на кшталт «добре» або «погано» втрачають актуальність, коли йдеться про неминучість конфліктних процесів. Усвідомлення цього факту дозволяє уникнути ілюзій щодо можливості повного уникнення конфліктів.

Уникнення психоемоційних вибухів (афектів, кризи) може призводити до їхнього соматичного прояву, наприклад, у формі абсцесу. Таким чином, витіснене з психіки переживання реалізується через тіло. У цьому аспекті варто переглянути і сучасну боротьбу з інфекційними захворюваннями. Використання антибіотиків як засобу «втихомирення» конфлікту на тілесному рівні – це, з одного боку, ефективна тактика, але з іншого – потенційно деструктивне втручання у природний хід подій. Сам термін «антибіотик» походить від латинських коренів *анти* (проти) і *біо* (життя), що буквально означає «проти життя». Така етимологія відкриває нові смисли у дискурсі про баланс між лікуванням і придушенням життєво важливих процесів [4].

Антибіотики можуть впливати негативно не лише на фізіологічному, а й на символічному рівні. З точки зору психосоматики, штучне придушення симптомів хвороби подібне до переривання природного процесу опрацювання внутрішнього конфлікту. Медичною мовою, запалення – особливо з гнійними виділеннями – є механізмом, за допомогою якого організм виводить токсини та продукти розпаду. Якщо цей процес припиняється через медикаментозне втручання, то шкідливі речовини не виводяться повністю, а накопичуються в організмі, переважно в сполучній тканині. Це створює ефект «внутрішнього смітника», який з часом може переповнитися, що підвищує ризик розвитку серйозніших патологій, зокрема онкологічних. У такому випадку хвороба не виконує свою потенційну функцію – не трансформує людину, не стимулює зміну її поведінки або способу мислення.

Схожі застереження можна висловити й щодо вакцинації. Залежно від типу, щеплення бувають активними або пасивними. У разі пасивної імунізації людині вводять вже готові антитіла, створені в іншому організмі. На психологічному рівні це можна порівняти з автоматичним засвоєнням чужого досвіду – коли людина просто приймає готові правила, норми чи поради, не проходячи власний шлях розуміння й осмислення. Такий підхід блокує розвиток через особистий досвід і перешкоджає формуванню внутрішньої стійкості. Ззовні це може виглядати як прогрес, але насправді є формою інфантильності – станом, у якому індивід уникає самостійного подолання життєвих труднощів і покладається на «зовнішні сили» замість розвивати внутрішню зрілість.

За умов активної імунізації в організм людини вводяться ослаблені збудники інфекцій, що дозволяє імунній системі самостійно виробити специфічні антитіла у відповідь на подразник. Цей механізм лежить в основі всіх профілактичних щеплень. На психологічному рівні подібний підхід може бути інтерпретований як тренування здатності до вирішення гіпотетичних конфліктів – своєрідна модель «маневрів», аналогічна військовій практиці. До таких методів можна віднести і форми групової психотерапії, у яких індивід здобуває навички управління конфліктами у відносно безпечному середовищі, вивчає ефективні стратегії реагування та, у перспективі, краще підготовлений до реальних кризових ситуацій.

Варто зазначити, що подані міркування не є нормативними приписами щодо доцільності або недоцільності застосування щеплень чи антибіотиків. Проблематика співвідношення фізичного захворювання та психічного процесу є значно глибшою і не піддається простому редукціонізму. Теоретичне розмежування психіки та тіла є, по суті, лише аналітичним інструментом; в емпіричній реальності ці компоненти функціонують у тісному взаємозв'язку. Усе, що відбувається на тілесному рівні, обов'язково відображається у свідомості суб'єкта. Коли ми, наприклад, вдараємо палець молотком, то вказуємо на палець як на джерело болю, хоча сам біль локалізується у свідомості, а не в самій тканині.

Біль як явище психіки може змінюватися під впливом різних чинників – таких як гіпноз, перенесення уваги, акупунктура або знеболювальні препарати. Це підтверджується, зокрема, феноменом фантомного болю, коли людина продовжує відчувати біль у частині тіла, якої вже немає. Такий приклад свідчить про те, що відчуття тілесного болю багато в чому залежить від свідомості. Тіло, у цьому контексті, не є основним джерелом болю, а скоріше виступає поверхнею, на яку проєктуються внутрішні переживання. Наприклад, біль у горлі може бути не просто симптомом застуди, а наслідком труднощів у спілкуванні чи придушених емоцій. Таким чином, хвороба тіла виконує роль зовнішнього відображення внутрішніх психологічних проблем і є своєрідним «завданням», розв'язати яке може лише свідомість [2].

Фізичне захворювання може бути розглянуте як символічна репрезентація внутрішнього конфлікту, що стає каталізатором розвитку. Між психічним і соматичним рівнями виникає циклічна динаміка. Якщо психіці не вдається впоратися з конфліктом, напруження переноситься на тілесний рівень. Надалі результат тілесного опрацювання – досвід, отриманий у процесі хвороби – інтегрується у свідомість. Якщо і після цього конфлікт не усвідомлюється та не вирішується, процес знову повертається до соматичного рівня. Такий ритм збережеться доти, доки не буде досягнуто повноцінного інтегративного вирішення.

Цей процес можна пояснити через приклад навчання дитини усного рахунку. Коли дитина не може виконати обчислення подумки, їй пропонують допоміжні засоби – наприклад, рахівницю. Вона виносить задачу назовні, розв'язує її за допомогою інструменту, а потім знову намагається впоратися самостійно. Якщо знову виникає труднощі, вона повертається до рахівниці. Таке чергування триває, доки не з'являється навичка внутрішнього розв'язання. Подібно до цього, і тіло виконує роль «зовнішнього інструменту» свідомості – воно дозволяє «побачити» внутрішні психологічні труднощі у формі тілесних симптомів. Завдяки цьому свідомість отримує шанс осмислити і поступово вирішити внутрішні конфлікти.

Уміння розуміти зв'язок між тілом і свідомістю є ключовим у контексті психосоматики. Важливо усвідомити, що тіло не є місцем, де конфлікт вирішується – воно лише відображає суть проблеми. Спроби сучасної медицини вирішити проблему виключно на тілесному рівні часто нагадують ситуацію, коли замість допомоги дитині у навчанні дорослі безупинно полірують дзеркало в надії побачити у ньому «ідеального учня». Аналогічно, тілесний симптом – це не причина, а наслідок глибших внутрішніх процесів. Ігнорування цієї істини призводить до хронізації проблем і втрати можливості цілісного зцілення [3].

Отже, інфекцію можна розглядати як фізичний прояв внутрішнього конфлікту. Люди, схильні до запальних процесів, часто уникають вирішення конфліктів або відмовляються їх визнавати. У випадку інфекційного захворювання важливо задати собі кілька питань: який конфлікт у моєму житті я ігнорую? Яких конфліктів я намагаюся уникнути? Які конфлікти я боюся визнавати? Для більш глибокого розуміння цього конфлікту варто звернути увагу на символіку того органу чи частини тіла, де проявляється хвороба, адже це може допомогти знайти корінь проблеми.

References

1. Averyanov, L. Ya. (2020). *Psychosomatics: Recent research*. Kyiv: Naukova Dumka. [in Ukrainian].
2. Lowen, A. (2011). *Bioenergetics*. Kharkiv: Center of Psychology. [in Ukrainian].
3. Pert, C. B. (2015). *Molecules of emotion: Why we feel the way we do*. Kyiv: Nash Format. [in Ukrainian].
4. Mozhova, H. P. (Ed.). (2020). *Psychosomatics and health psychology: Educational and methodological manual*. Kyiv: Petro Mohyla Black Sea National University. [in Ukrainian].
5. Sapolsky, R. M. (2018). *Why zebras don't get ulcers*. Lviv: Old Lion Publishing House. [in Ukrainian].

IMMUNITY UNDER EMOTIONAL PRESSURE: A NEW PERSPECTIVE ON INFECTIOUS PROCESSES

This paper explores the psychosomatic approach to understanding infectious processes as a bodily manifestation of unresolved internal conflicts. It highlights the role of the polarity of consciousness, which drives the constant need to choose, accompanied by feelings of loss and deficiency that may lead to psycho-emotional tension. The analysis shows that ignoring or repressing conflicts into the unconscious results in somatic reactions of the body, particularly in the form of inflammatory processes. The importance of individual immune capacity as an internal readiness to resist is emphasized. The interrelation between specific psycho-emotional states and the dysfunction of particular organs is discussed, supported by contemporary psychosomatic research.

Key words: psychosomatics, consciousness, internal conflict, infectious process, immunity, inflammation, psycho-emotional tension, loci of decreased resistance.

Відомості про автора / Information about the Author

Анатолій Тіхоміров, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: tevnik70@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0918-8410>

Anatolii Tikhomirov, Associate Professor, Department of Medical and Biological Foundations of Sports and Physical-Sports Rehabilitation Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: tevnik70@gmail.com orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0918-8410>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.19

Юлай Тупєєв,
Сергій Гетманцев

МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕТОД ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ

Тези присвячені аналізу методу моделювання для оптимізації підготовки спортсмена у вільній боротьбі. Залежно від характеру вивчення об'єктів (моделей) моделювання рухової активності може бути функціональним або математичним. При функціональному моделюванні досліджується діяльність спортсмена чи окремі її сторони в лабораторних або природних умовах за допомогою спеціальної апаратури. Сутність функціонального моделювання полягає у відтворенні діяльності як окремих функцій, так і цілісного організму, наближеної до реальних умов тренування чи змагання.

Наголошується, що успішність змагальної діяльності – ключовий інтегральний критерій підготовленості борця, а структура сучасної змагальної діяльності провідних борців світу є основою формування програм тренувань і підготовки в цілому. При цьому особливо важливий вибір мінімальної кількості надійних і інформативних параметрів, що досить повно характеризують і визначають критерії підготовленості борця.

Ключові слова: змагальна діяльність, модель поведінки спортсмена, тактико-технічна майстерність, рухова активність, фізичні якості – сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

Змагальна діяльність – це складна багатофакторна система, яка характеризується великою кількістю параметрів, що вимірюються й розраховуються. Тому для її аналізу запропоновано зручний з погляду дидактики системно-структурний підхід, відповідно до якого характеристики борця розташовуються в трьохрівневій системі. Перший рівень відображає власне характеристики змагальної діяльності (інтегральна модель поведінки спортсмена на змаганнях) і є провідним у системі підготовки спортсмена. Другий рівень характеризує (моделює) майстерність найсильніших спортсменів і, зокрема, тактико-технічну майстерність за такими коефіцієнтами: активність, ефективність, надійність, розмаїтість, частота оцінок та ін. Третій рівень характеризує стан основних систем організму (морфо-метричний, функціональний, психічний). Другий і третій рівні відіграють підпорядковану роль, є деталізацією, необхідною для досягнення запланованих характеристик першого рівня, при яких можлива перемога на головних змаганнях. Такий підхід є найбільш загальним, досить суворим і раціональним при плануванні підготовки борця високого класу.

Сучасна теорія і практика спорту успішно використовують моделювання як педагогічний метод оптимізації підготовки спортсмена. Залежно від характеру вивчення об'єктів (моделей) моделювання рухової активності може бути функціональним або математичним. При функціональному моделюванні досліджується діяльність спортсмена чи окремі її сторони в лабораторних або природних умовах за допомогою спеціальної апаратури. Сутність функціонального моделювання полягає у відтворенні діяльності як окремих функцій, так і цілісного організму, наближеної до реальних умов тренування чи змагання [1].

Перший етап моделювання, як правило, зводиться до виявлення значимих, інформативних і, по можливості, вимірюваних факторів, параметрів і критеріїв підготовленості спортсмена. На другому етапі встановлюються зв'язки між ними, визначаються структурно-ієрархічні й аналітичні співвідношення. На заключному етапі будується і досліджується модель успішного борця, а на її основі розробляється програма, навчальні плани, методичні рекомендації та інше, тобто оптимізується система підготовки спортсмена.

Успішність змагальної діяльності – ключовий інтегральний критерій підготовленості борця, а структура сучасної змагальної діяльності провідних борців світу є основою формування програм тренувань і підготовки в цілому. При цьому особливо важливий вибір мінімальної кількості надійних і інформативних параметрів, що досить повно характеризують і визначають критерії підготовленості борця [2].

Якщо генетично спортсмен схильний до даного виду спорту, то основним найбільш загальним фактором, що визначає високі спортивні досягнення, є педагогічний фактор. Цей фактор реалізується, головним чином, у

процесі тренування (навчання, виховання, розвитку) спортсмена, тобто зводиться до тренувального керуючого впливу на структуру підготовки борця.

Фахівці сходяться на тому, що ефективність змагальної діяльності безпосередньо визначається спеціальною фізичною підготовленістю (СФП) – це основний її параметр. СФП найчастіше за значимістю ставиться на перше місце за всіма видами боротьби. СФП борця вільного стилю припускає певний рівень розвитку всіх основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та ін.). При цьому всі якості повинні виявлятися комплексно, взаємопов'язано й оптимально, тому що деякі з них вагомо конкурують. У той же час для керування параметром СФП і контролю ефективності тренувального процесу необхідно виявити деякі базові фактори [3].

Так, за результатами дослідження кваліфікованих борців вільного стилю було виявлено і ранжовано такі фактори СФП: швидкісно-силові здібності (їхній ваговий внесок – 32,8%), силові можливості з урахуванням антропометричних особливостей спортсмена (27%), швидкісні якості (9,3%), технічна майстерність з урахуванням силової витривалості (8,2%). Однак цей профіль якостей суперечить результатам досліджень, де виділяються швидкісні якості. Імовірно, це пов'язано з розходженням спеціалізованих тестів, які використовуються для визначення швидкісних якостей. Зокрема, перший показник включає кидки партнера до відказу, що характеризує в більшій мірі витривалість, а не швидкісно-силові якості.

Крім того, сила й швидкість у реальних умовах боротьби тісно взаємопов'язані. Високий рівень сили дозволяє повідомляти тілу більше прискорення, а силове тренування підвищує швидкісну роботу продуктивність [4].

СФП значною мірою визначається ступенем розвитку сили окремих певних груп м'язів. На основі експертних оцінок було виділено такі основні фактори: сила м'язів, що розгинають спину, стегна, згинають передпліччя; сила, що виявляється в різних специфічних рухах (при відриві суперника від килима із захопленням стегна); швидкості спеціальних рухів (ривка за руку і вхід у прийом «млином»).

Особливо підкреслимо, що недостатній розвиток м'язово-суглобного і зв'язкового апарату не дозволяє реалізувати тактико-технічні можливості спортсмена і веде до перенапруження. Так, кореляційний аналіз рівня розвитку фізичних якостей і ступеня оволодіння технікою боротьби (на прикладі кидка «млином») показує їхній тісний взаємозв'язок з коефіцієнтом кореляції 0,7.

Здатність виявляти зусилля вибухового характеру (вибухова сила) дозволяють борцю випереджати суперника в атаці, успішно виконувати комбінації, вчасно виконувати контр прийом. Однак, на думку багатьох дослідників, працездатність і силова витривалість є також найважливішими факторами СФП.

З огляду на специфіку боротьби як виду спорту, особливо перспективним представляється вивчення взаємозв'язку фізичної підготовленості з технічною майстерністю. Дослідженнями цього напрямку виявлена висока кореляція технічної майстерності зі швидкісно-силовими якостями й витривалістю.

Показано, що рівень технічної майстерності прямо пов'язаний із силовою витривалістю і показниками вибухової сили (вони найбільш піддаються стомленню), тому що спортсмен-борець повинний протистояти стомленню без зниження ефективності техніко-тактичних дій (ТТД) [5].

Технічна підготовленість визначається в роботі надійністю технічних дій. Ефективність атакуючих дій (відношення оцінених атакуючих дій до загального числа атак) у найсильніших борців складає 0,67-0,7. Інший важливий показник техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців – коефіцієнт імовірності атаки (відношення кількості всіх атакуючих дій до кількості всіх атак і погроз). У найсильніших борців світу він складає 0,5.

Тактико-технічні засоби ведення сутички істотно відрізняються в борців з різними манерами ведення сутички. Так виділені три групи борців залежно від індивідуальної спрямованості спортсменів у використанні засобів ведення сутички: техніко-тактичні обігравання дій (ігровики); силове єдиноборство (силовики); перевага швидкісних прийомів, темпу (темповики). Автори підкреслюють, що для ефективного керування тренувальним процесом висококваліфікованих борців необхідно знати ці особливості їхнього власного стилю боротьби, тому що представники різних груп повинні мати специфічну фізичну підготовку. Індивідуальний стиль діяльності борця – це система найбільш ефективних прийомів і способів організації своєї самостійної роботи, стійка особливості діяльності і поведінки.

Провідні спортсмени підходять до найбільших міжнародних змагань приблизно з однаковим рівнем розвитку фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності. У цих умовах вирішальну роль відіграє психологічна підготовленість спортсменів. Оптимальний психічний стан залежить від ситуації, особистісних якостей спортсмена, його психічної стійкості. Послідовне виховання цих якостей – також важливе педагогічне завдання тренера.

Аналіз досліджень науково-методичної спрямованості в спорті демонструє, що велика їхня частина (до 75%) присвячена питанням теорії і методики тренування в олімпійському спорті; спеціальної фізичної, технічної,

тактичної і психологічної підготовки кваліфікованих борців; відновленню після тренувальних і змагальних навантажень. При цьому рівень підготовленості оцінюється на підставі двох методично взаємопов'язаних підходів: по-перше, – це зіставлення з модельними характеристиками, визначеними на основі аналізу змагальної діяльності провідних спортсменів і, по-друге, – на основі зіставлення з «абсолютними», фізіологічно обумовленими, можливостями систем організму людини.

Оскільки ідеальних борців не існує, науково-методичний супровід навчально-тренувального плану покликаний також забезпечити компенсацію слабких сторін іншими виграшними властивостями борця. На думку багатьох дослідників і тренерів факторно-параметричний аналіз допомагає в розробці моделі стану спортсмена, програми й навчально-тренувального плану підготовки, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів [6].

Таким чином, проведений аналіз дозволяє уточнити найбільш значимі й інформативні фактори, параметри і критерії ефективності системи фізичної підготовки борців вільного стилю. Це, в свою чергу, ставить завдання уточнення “силового” профілю борця і корекції на цій основі індивідуальних програм і навчально-тренувального плану підготовки борця.

References

1. Platonov V.N. (1997) Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – [General theory of training athletes in Olympic sports]. – K.: Olimpiyskaya literatura, – K.: Olympic Literature – 583 p. [in Russ].
2. Fiziologicheskoye testirovaniye sportsmena vysokogo klassa (1998) / Pod red. Dzh. D. Mak-Dugalla [Physiological testing of a high-class athlete] / Ed. by J. D. McDougall. – K.: Olimpiyskaya literatura, – K.: Olympic Literature, - 432 p. [in Russ].
3. Latyshev S. (2000) Analiz taktyko-tekhnichnykh diy bortsiv vil'noho stylyu na Ihrakh XXVI Olimpiady v Atlanti [Analysis of tactical and technical actions of freestyle wrestlers at the Games of the XXVI Olympiad in Atlanta] // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2000. – No. 2-3 – P. 20-23. [in Ukrainian].
4. Astrand P.-O. Factors to be measured // Endurance in Sport. - Oxford, 1992. – P. 189-191.
5. Uilmor Dzh. KH. (1997) Fiziologiya sporta i dvigatel'noy aktivnosti [Physiology of sport and motor activity] Per. s angl. / Dzh.KH. Uilmor, D.L. Kostill.- Trans. from English / J. H. Wilmore, D. L. Costill – K.: Olimpiyskaya literatura, - K.: Olympic Literature, - 503 p. [in Russ].
6. Modelirovaniye v sportivnoy bor'be / A.A. Novinov, V.G. Olenik, N.N. Kargin, R.S. Patratiy // Modeling in wrestling / A.A. Novinov, V.G. Olenik, N.N. Kargin, R.S. Patratiy // Sportivnaya bor'ba. // Wrestling. - 1981.- P. 62-65.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.19

Yulay Tupeev, Sergiy Getmantsev

MODELING AS A PEDAGOGICAL METHOD OF OPTIMIZING AN ATHLETE'S TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING

The theses are devoted to the analysis of the modeling method for optimizing the training of an athlete in freestyle wrestling. Depending on the nature of the objects (models) studied, modeling of motor activity can be functional or mathematical. In functional modeling, the athlete's activity or its individual aspects are studied in laboratory or natural conditions using special equipment. The essence of functional modeling is to recreate the activity of both individual functions and the entire organism, close to real training or competition conditions.

It is emphasized that the success of competitive activity is a key integral criterion of a wrestler's preparedness, and the structure of modern competitive activity of the world's leading wrestlers is the basis for the formation of training programs and preparation as a whole. At the same time, it is especially important to choose the minimum number of reliable and informative parameters that sufficiently fully characterize and determine the criteria for a wrestler's fitness.

Key words: competitive activity, athlete's behavior model, tactical and technical skill, motor activity, physical qualities - strength, endurance, speed, agility, flexibility.

Відомості про автора / Information about the Author

Юлай Тупеев, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: tupeevylai@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4927-0629>

Yulay Tupeev, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Faculty of Physical Education and Sports of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: tupeevylai@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4927-0629>

Сергій Гетманцев, канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: kafmbfov@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1829-9832>.

Sergiy Getmantsev, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sports and Physical Education and Sports Rehabilitation, Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kafmbfov@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1829-9832>.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.20

Юлай Тупєєв,
Сергій Гетманцев

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У тезах розглядаються методи та механізми розвитку силової підготовки спортсменів-борців вільного стилю. Наголошується, що у спортивній практиці використовують дві методики виховання максимальної сили. Перший шлях припускає збільшення сили за рахунок удосконалення нейро-регуляторних механізмів (вдосконалення імпульсації, внутрішньо- і міжм'язової координації) і підвищення ємності, потужності і рухливості алактатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення. Цей шлях дозволяє збільшити силу без істотного збільшення м'язової маси.

Другий шлях припускає приріст максимальної сили за рахунок збільшення анатомічного поперечника м'язів при спеціальній фізіолого-педагогічній організації тренувального процесу.

Ключові слова: силові якості: максимальна сила; швидкісна сила (вибухова і стартова); силова витривалість, внутрішньом'язова і міжм'язова координація.

Вивченню силової підготовки борців присвячена досить велика кількість досліджень. З погляду біомеханіки виділяють такі основні види силових якостей: максимальна сила; швидкісна сила (вибухова і стартова); силова витривалість [1].

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при довільному м'язовому скороченні. У спортивній практиці використовують дві методики виховання максимальної сили. Перший шлях припускає збільшення сили за рахунок удосконалення нейро-регуляторних механізмів (вдосконалення імпульсації, внутрішньо- і міжм'язової координації) і підвищення ємності, потужності і рухливості алактатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення. Цей шлях дозволяє збільшити силу без істотного збільшення м'язової маси. Внутрішньом'язова координація полягає у синхронізації збудження рухових одиниць з метою залучення якомога більшої їх кількості до подолання опору. Суть міжм'язової координації полягає у синхронізації збудження оптимальної для певної рухової дії кількості м'язів синергістів; гальмування активності м'язів-антогоністів; раціональній послідовності залучення до роботи м'язів; забезпеченні фіксації в суглобах, у яких не повинно бути рухів; доборі оптимальної амплітуди робочої фази і тої її частини, де доцільно акцентувати зусилля [2].

Другий шлях припускає приріст максимальної сили за рахунок збільшення анатомічного поперечника м'язів при спеціальній фізіолого-педагогічній організації тренувального процесу. Розроблено ефективні комплекси вправ, спрямовані на розвиток максимальної сили як першим, так і другим шляхом. При цьому в навчально-тренувальному процесі використовуються практично всі методи силової підготовки [3].

При розвитку максимальної сили орієнтуються на невисоку швидкість рухів, незалежно від того, який метод застосовується. Збільшення швидкості руху пов'язане з підвищенням швидкісно-силового аспекту в тренуванні і зміщує акцент тренування в бік розвитку швидкісної сили.

Більш високі максимальні показники силових якостей, в середньому, мають спортсмени з великим стажем і віком, а також більш високими антропометричними характеристиками. Найбільший внесок у силову підготовленість борця роблять м'язи, що розгинають стегна, плечі і передпліччя. Так, для найсильніших борців важковаговиків ці показники складають: для м'язів розгиначів спини - 300-320 кг, для м'язів розгиначів стегна - 235-240 кг і для м'язів згиначів передпліччя - 80-90 кг. Однак з методичної точки зору більш доцільно оцінювати зусилля, що виявляються в спеціальних рухах - відривання супротивника від килима з захопленням за стегна, ривок за руку і вхід у прийом при кидку "млином" та ін.

При вимірі м'язової сили висококваліфікованих борців знайшли значні розходження індивідуальних показників як окремих груп м'язів, так і сумарних результатів навіть для однорідної групи борців. Так, наприклад, середній показник абсолютної сили розгиначів тулуба борців найлегшої ваги дорівнює 150 кг, у п'ятикратного чемпіона світу А. Алієва він складав 182 кг, а в іншого найсильнішого борця цієї вагової категорії, кількарязового

призера і чемпіона СРСР З. Шекриладзе – 140 кг. Такі коливання пов'язані з індивідуальними фізіологічними особливостями спортсмена і безумовно повинні враховуватися в навчально-тренувальних планах і методиках підготовки спортсменів.

Надмірні відхилення від границь оптимальних діапазонів недоцільні: при недостатньому розвитку основних груп м'язів у спортсмена порушується правильна структура техніко-тактичних дій (ТТД), для нього буде скрутним подолання опору суперника. Значне перевищення оптимального рівня може негативно позначитися на тонких координаційних взаєминах рухової навички й знизити ефективність ТТД. Проте, можливо, високий рівень розвитку сили основних груп м'язів сприятливо позначиться на ефективності виконання простих за структурою ТТД.

Встановлено, що застосування комбінованих програм силового тренування, які сполучають різні за режимом роботи м'язи (ізометричний, ізотонічний, ізокінетичний та ін.), більш доцільно в порівнянні з тренуванням, проведеним в одному режимі м'язової роботи. Однак, залишається відкритим питання про оптимальний розподіл і сполучення цих режимів у тренуванні, спрямованому на розвиток заданих силових якостей: максимальна сила; швидкісна сила; силова витривалість. При виконанні ТТД реалізуються всі режими, проте окремі режими можуть конкурувати, що вимагає додаткових досліджень [4].

Наступна особливість, яку повинна враховувати методика ССП – це необхідність виховання здатності концентрувати зусилля тих чи інших груп м'язів на ділянках найбільшого їхнього напруження в даному ТТД. По-перше, це пов'язано з тим, що максимальна сила виявляється при визначених кутах у суглобах, а борець виявляє вирішальне зусилля в положеннях, що не відповідають цій умові. По-друге, ефективність багатьох ТТД залежить від здатності борця переходити від одного режиму роботи м'язів до іншого (уступаючий – переборюючий) у найкоротший час. При цьому час переходу конкурує з величиною максимальної сили. По-третє, величина максимальної сили залежить від попереднього розтягування робочого м'яза, борець же змушений, найчастіше, виявляти своє максимальне зусилля без будь-яких попередніх підготовчих рухів. У зв'язку з цим стає очевидною необхідність використання спеціальних вправ, станків і тренажерів у ССП.

Рухова активність м'язів складається зі статичного, динамічного й змішаного (ауксотонічного) режимів дій. Залежно від величини зовнішнього опору розрізняють переборюючий, поступаючий і утримуючий режими роботи м'язів. Перші два мають динамічний характер, а утримуючий – статичний. Залежно від характеру роботи м'язів розрізняють два основних методи розвитку сили: ізотонічний – динамічні вправи з обтяженнями; ізометричний – статичні вправи з використанням найпростіших тренажерів чи власної ваги.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в гранично короткий час. Швидкісну силу, яка виявляється в умовах великих опорів, називають вибуховою силою, а ту, яка виявляється в умовах відносно невеликих протидій – стартовою силою. Основними факторами, що визначають рівень швидкісної сили, є внутрішньом'язова координація і швидкість скорочення рухових одиниць. Борці, здебільшого, виявляють швидкісну силу в умовах великих опорів, тому для них велика також роль поперечника м'язів.

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники, переборювати стомлення і результативно виконувати силову роботу у високому темпі під час сутички, а також зберігати її під час усіх сутичок змагання. Силова витривалість відіграє виняткову роль для досягнення високих результатів у боротьбі. Вона визначає інтенсивність роботи під час сутички, здатність відновлювати сили, ефективно виконувати ТТД, приймати раціональні тактичні рішення в умовах прогресуючого стомлення, особливо в другій половині сутички.

Спеціальна силова витривалість – складна багатофакторна якість. Виділяють і вибірково вдосконалюють окремі її складові, а потім забезпечують поєднання всіх її компонентів (факторів) у єдину систему. Такий педагогічний підхід дозволяє забезпечити керування підготовкою на основі методів теорії керування складними об'єктами [5].

Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози. Динамічна силова витривалість теж характерна для єдиноборств.

Врахування факторів, що зумовлюють витривалість людини, необхідні у вдосконаленні цієї здатності. Такими факторами є:

- структура м'язів. Спортсмени, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи;
- внутрішньом'язова координація, яка проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ із неграничною інтенсивністю;
- міжм'язова координація допомагає у залученні до роботи лише тих м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, а, також, забезпечує можливість виконувати більшу за обсягом роботу. Хороша міжм'язова координація зовні проявляється у плавності, злитності рухів. При недостатній тренуваності на фоні втоми знижується активність м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, падіння працездатності;

– продуктивність роботи систем енергозабезпечення. В досягненні високих показників витривалості важливе значення має фактор енергозабезпечення м'язової діяльності, що досягається ефективним функціонуванням системи постачання кисню до організму.

Показниками ефективності роботи цієї системи є її потужність, ємність, рухливість та економічність. Потужність визначається рівнем МПК, ємність системи енергозабезпечення визначається обсягом запасів субстратів окислювальних реакцій, що можуть бути використані при тривалому виконанні напруженої роботи. Рухливість системи аеробного енергозабезпечення характеризується швидкістю розгортання процесів окислення на початку інтенсивної і довготривалої роботи при значних змінах інтенсивності виконання тривалої безперервної роботи. Економічність рухових дій – це показник, що включає: функціональну економічність, обумовлену ступенем узгодженості в роботі вегетативних систем та здатністю тривалий час працювати у стійкому стані; технічну економічність, обумовлену раціональною структурою рухових дій і їх автоматизацією; фізичну економічність, обумовлену запасом сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.

У спортивній практиці і, особливо, при розробці програм спеціальної силової підготовки велике значення має правильне урахування взаємозв'язку силових якостей. Можливий як позитивний, так і негативний вплив роботи, спрямованої на розвиток якогось одного з видів сили, на рівень розвитку інших видів сили, а особливо інших фізичних якостей спортсмена в цілому [6].

Сучасна практика боротьби вимагає постійного моделювання майбутньої змагальної діяльності з урахуванням тенденцій її розвитку. Відомо, що юні борці, як правило, не готові ефективно вести боротьбу в партері, тому що цьому розділу підготовки не приділяється належна увага. Крім того, успішна боротьба в партері вимагає високого рівня ССП. Для цього необхідна розробка індивідуальних завдань, використання тренажерів, підбір спаринг-партнерів та ін.

Спортивні результати значною мірою залежать від того, наскільки ефективно реалізуються як в умовах тренування, так і в змагальній діяльності уроджені і придбані індивідуальні особливості борця.

References

1. Mart'yanov V.A. (1984) Trenirovka "vzryvnoy sily" netraditsionnymi metodami / V.A. Mart'yanov, V.G. Ivlev // [Training "explosive power" using non-traditional methods / V.A. Mart'yanov, V.G. Ivlev] // Sportivnaya bor'ba. – Wrestling. – 1984. – P. 49-54. [in Russ].
2. Platonov V.N. (1995) Fizicheskaya podgotovka sportsmena / V.N. Platonov, M.M. Bulatova. – [Platonov V.N. Physical training of an athlete / V.N. Platonov, M.M. Bulatova]. – K.: Olimpiyskaya literatura, – K.: Olympic Literature, – 320 p. [in Russ].
3. Uilmor Dzh. KH. (1997) Fiziologiya sporta i dvigatel'noy aktivnosti [Physiology of sport and motor activity] Per. s angl. / Dzh.KH. Uilmor, D.L. Kostill. – Trans. from English / J. H. Wilmore, D. L. Costill – K.: Olimpiyskaya literatura, – K.: Olympic Literature, – 503 p. [in Russ].
4. De Vries, H.A. Physiology of Exercise / De Vries, H.A., Housh T.J. – Madison: Brown and Benchmark, 1994. – 636 p.
5. Rybkovskiy A.G. (1998) Upravleniye dvigatel'noy aktivnost'yu cheloveka (sistemnyy analiz) / [Control of human motor activity (system analysis)] / Donetsk. gos. un-t. – Donetsk state university. – Donetsk, – 300 p. [in Russ].
6. Upravleniye biomekhanicheskimi sistemami v sporte [Management of biomechanical systems in sports]: Sb. nauch. tr./ Redkol.: A.N. Laputin i dr.; Coll. of scientific papers/ Editorial board: A.N. Laputin et al.; Kiyev. gos. in-t fiz. kul'tury – K., Kyiv. state institute of physical culture – K., 1989. – 92 p. [in Russ].

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.20

Yulay Tupeev, Sergiy Getmantsev

DEVELOPMENT OF SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR FREESTYLE WRESTLERS

The theses consider methods and mechanisms for developing strength training in freestyle wrestlers. It is emphasized that two methods of developing maximum strength are used in sports practice. The first path involves increasing strength by improving neuro-regulatory mechanisms (improving impulses, intra- and intermuscular coordination) and increasing the capacity, power and mobility of the lactate mechanism of energy supply of muscle contraction. This path allows you to increase strength without a significant increase in muscle mass.

The second path involves increasing maximum strength by increasing the anatomical diameter of the muscles with a special physiological and pedagogical organization of the training process.

Key words: *strength qualities: maximum strength; speed strength (explosive and starting); strength endurance, intramuscular and intermuscular coordination.*

Відомості про автора / Information about the Author

Юлай Тупєєв, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: tupeevylai@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4927-0629>

Yulay Tupeev, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Faculty of Physical Education and Sports of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: tupeevylai@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4927-0629>

Сергій Гетманцев, канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: kafmbofv@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1829-9832>.

Sergiy Getmantsev, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Sports and Physical Education and Sports Rehabilitation, Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kafmbofv@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1829-9832>.

ПІДХОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ДО ВОДИ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У науковій тезі представлена авторська оцінка рівня фактору страху до води на основі поведінкових психофізичних критеріїв для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. На основі практичного досвіду і аналізу методичних матеріалів в тезі викладені базові педагогічні поради та методика їх реалізації, щодо подолання страху до води дітьми молодшого шкільного віку, що стануть в нагоді в практиці тренерів-інструкторів з початкового плавання.

Ключові слова: плавання, фактор страху до води, діти молодшого шкільного віку, навчання плаванню.

Вступ. Страх до води – аквафобія, є одним з першочергових негативних факторів впливу на ефективність процесу навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Відомо, що саме ігровий метод займає домінуюче місце при подоланні дитиною страху до води [2]. Розроблено безліч ігор і ігрових вправ у воді з плавальним інвентарем і без нього, індивідуальні і групові. Проте, зазначимо шаблонність навчально-методичних підходів до подолання аквафобії у юних плавців, які використовують тренери-інструктори в ДЮСШ і спортивних клубах з плавання. У зв'язку з цим, актуальним вбачаємо пошук практичних підходів до вирішення даної проблеми в процесі навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – представити підходи подолання страху до води у дітей молодшого шкільного віку при навчанні плаванню.

Завдання дослідження:

1. Вивчити причини виникнення страху до води у дітей молодшого шкільного віку.
2. Представити авторську оцінку факторів страху до води для молодших школярів.
3. Запропонувати практично-методичні підходи для подолання аквафобії дітьми молодшого шкільного віку при навчанні плаванню.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети і завдань широко використовувалися методи аналізу і узагальнення матеріалів інформаційних джерел, метод спостереження, метод практичної реалізації. На основі даних методів дослідження вдалося представити корисний науково-методичний матеріал, який має практичну значущість і реалізацію.

Результати і обговорення дослідження: Подолання страху води є поступовим процесом і вимагає покрововості. Значна кількість наукових досліджень присвячені ефективності використання ігрового методу в процесі як навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, так і в подоланні аквафобії у дитини. Так, в науковій праці, дослідники Соколова Л.О., Микитчик О.С. та ін.. [3] представили аналіз теоретико-методичних наукових праць щодо особливостей застосування ігрового методу навчання плаванню, в яких показана домінуюча роль ігор у воді. Проте, дуже часто, на практиці неможливо використовувати цей підхід, через страх дитини до водного середовища. Через це, погоджуюсь з інструкторами-практиками, які рекомендують для ефективного навчання плаванню диференціювати дітей на ті, які мають і ті, які не мають страху до води. За якими критеріями можна визначити наявність у дитини молодшого шкільного віку страху до водного середовища? На основі опосередкованого спостереження, пропоную проводити оцінювання наявності страху до води у дітей молодшого шкільного віку за двома групами критеріїв в сумі за 10-ти бальною шкалою: Група критеріїв № 1 - поведінка на суші (біля бортику басейну) (мах. = 5 балів), група критеріїв № 2 - поведінка дитини у воді (мах. = 5 балів) (див.Табл.1).

Таблиця 1

Критерії оцінювання наявності страху до води у дітей молодшого шкільного віку (поведінкові психофізичні критерії)

<i>Група критеріїв № 1</i>	<i>бал</i>	<i>Група критеріїв № 2</i>	<i>бал</i>
<i>Поведінка на суші (біля бортику басейна)</i>		<i>Поведінка у воді</i>	
Острах підходити до бортику басейна	1	Відмова надягати допоміжний плавальний інвентар	1
Тремтіння і скованість тіла (не пов'язане з температурним режимом)	1	Небажання брати інвентар	1
Відвертання голови від інструктора і бажання сховатися	1	Скованість рухів	1
Пригнічений настрій	1	При виконанні вправ у воді постійне сильне тримання за інструктора	1
Бажання дитини заплакати	1	Бажання вийти з води (поведінковий і негативний психоемоційний критерії)	1
Всього	5	Всього	5

Так, до оцінювання увійшли найбільш розповсюджені типи психофізичних реакцій дитини на воду на початкових заняттях з плавання. Варто зазначити, що важливим правилом успіху навчання плаванню дитини молодшого шкільного віку є також комфортність матеріально-технічної бази. Басейн має бути призначений для дітей: температура води 29-30 градусів, рекомендована температура повітря в басейні повинна бути на 2-3 градуси вище за температуру у воді. При такому температурному режимі дітям молодшого шкільного віку буде комфортно на заняттях з плавання і свідомість дитини буде спрямована не на відчуття прохолоди (при низьких температурних показниках), а на свідоме і активне сприйняття і виконання поставлених перед дитиною завдань. Також, варто проводити заняття з навчання плаванню в неглибоких басейнах, рекомендована глибина басейну від 1 до 1,60 метри.

Запропонована оцінка наявності у дитини страху до води тренером має проводитись на перших навчальних заняттях. Чим, менший показник страху до води, тим ефективніше можна використовувати арсенал певних засобів і методів навчання дитини молодшого шкільного віку плаванню. Якщо у дитини показник 9-10, то інструктору потрібно підготувати батьків до більш тривалішого періоду навчання плаванню, ніж планувалося, адже рідні прагнуть від інструкторів з плавання швидкого позитивного результату.

З досвіду практичних занять є діти в яких може домінувати тільки одна з груп, наприклад друга – поведінкові критерії страху під час перебування дитини у воді. У зв'язку, з цим інструктору доводиться спробувати бути у воді разом з дитиною цикл навчальних занять, поки у дитини не сформується довіра до інструктора і психофізична впевненість як під час перебування у воді, так і під час виконання поставлених завдань. В практичному аспекті рекомендовано домінантне проведення індивідуальних занять з навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. В таблиці 2 представлені базові поради подолання страху води дитиною молодшого шкільного віку.

Таблиця 2

Базові педагогічні поради та методика їх реалізації, щодо подолання страху води дітьми молодшого шкільного віку

№	Базові поради подолання страху води	Методика реалізації
1.	Дитина має відчувати себе комфортно у воді	Виділити на занятті час, щоб дитина адаптувалася до умов басейну (як на суші, так і у воді) Дитині пропонується пройти вперед-назад у воді, тримаючись за бортик басейну, чи за інструктора. Дитина має переконатися, що безпечно виконувати елементарні рухи руками, ногами, повороти, вистрибування, полуприсіди у воді.
2.	Дитина має відчувати плавучість власного тіла.	Запропонувати вправи з нудлтом або плавальним поясом, тримаючись за бортик басейну.

№	Базові поради подолання страху води	Методика реалізації
3.	Дитина має навчитися виконувати вдих і видих у воду.	Вправи виконуються, тримаючись за бортик, чи за інструктора. Дитина має переконатися, що безпечно занурювати обличчя в воду.
4.	Дитина має не поспішати і рухатись на шляху подолання страху води в індивідуальному темпі.	Систематичне виконання вищезазначених вправ із додаванням вправ у воді ігровим методом.
5.	Рекомендовано варіювати час навчального заняття відносно психофізичного стану дитини.	Реалізовувати принцип навчання – принцип поступовості. Чим кращий психофізичний стан дитини, тим довше перебування дитини у воді буде ефективним і навпаки. При негативному психофізичному стані і налаштуванні на заняття дитини, варто скоротити час перебування у воді і продовжити час перебування дитини на «суші», запропонувавши їй виконання імітаційних вправ з інвентарем, іграшками, з торканнями до води.

Також, для подолання дитиною страху до води якісним аспектом є запрошення батьків на навчальні заняття. Дитина має відчувати підтримку рідних людей, а батьки можуть побачити типи поведінки і реакції дитини на водне середовище. В подальшому, тренер має надати рекомендації батькам щодо проговорення з дитиною після заняття певних тематичних напрямків, що «Вода – це друг!». Також тренеру варто дітям молодшого шкільного віку видавати «Щоденники юного плавця!» з наліпками, що мотивуватиме дитину ставати краще з кожним заняттям. Тренерам, батькам і юним плавцям варто розуміти, що подолання страху перед водою – це індивідуальна подорож кожної дитини з поганими і гарними емоціями, успіхами.

Висновок. Страх до води – це першочерговий шкідник для дитини при оволодінні життєво необхідною навичкою – плавання. Адже тільки при подоланні у дітей молодшого шкільного віку страху до води можна переходити до наступного навчального етапу в плаванні. Варто відзначати, що тільки при систематичній практично-методичній співпраці дитини і тренера-інструктора можливий ефект в подоланні страху до води, адже кожне досягнення дитини на занятті є для неї переможним. Саме тоді, коли дитина самостійно буде проявляти ініціативу якнайшвидше приступити до заняття, проявляти яскраві емоції, чекати до виконання певної найулюбленішої вправи, із нетерпінням чекати наступне навчальне заняття – вказуватиме на досягнення мети в приборкуванні страху до води і можливості рухатися далі в оволодінні технічними елементами стилів спортивного плавання.

References

1. Glazyrin I.D. Swimming: Textbook. K.: Condor, 2006. 502 p.
2. Methodology of teaching swimming: teaching-methodical manual / I. V. Remzi, V. V. Aksyonov, D. V. Aksyonov; Municipal institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. Kharkiv, 2020. 143 p.
3. Mykytchyk, O. S., Sokolova, L. O., Nikulichev, D. S. Features of the application of the game method of teaching swimming to primary school children. Physical Education and Sports, (1), 2023. P. 24-29. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-03> <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3224/3062>
4. Swimming and its teaching methods: a manual / [D. Olenov, O. Yudenko, V. Shemchuk, etc.]. Kyiv: Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, 2022. 124 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.21

Lyudmila Kharchenko-Baranetska

APPROACHES TO OVERCOME FEAR OF WATER WHEN TEACHING SWIMMING TO YOUNG SCHOOL-AGE CHILDREN

The scientific thesis presents the author's assessment of the level of the water fear factor based on behavioral psychophysical criteria for teaching swimming to primary school children. Based on practical experience and analysis of methodological materials, the thesis outlines basic pedagogical advice and methods for their implementation,

regarding overcoming the fear of water in primary school children, which will be useful in practice for trainers-instructors in primary swimming.

Key words: *swimming, water fear factor, primary school children, learning to swim.*

Відомості про автора

Людмила Харченко-Баранецька, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: olegb7275@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-1430-6303>

Lyudmila Kharchenko-Baranetska, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: olegb7275@gmail.com, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-1430-6303>

© Л. Харченко-Баранецька

Стаття отримана редакцією 22.05.2025.

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

**MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK**

**Матеріали ХХІІ Міжнародної наукової конференції
«ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2025: стратегії країн
Причорноморського регіону в геополітичному просторі»**

№ 1 (1), 2025

СЕРІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Адреса оргкомітету:

м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, 54003
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, 8 (0512) 76–55–99, факс: 50–00–69, 50–03–33,
E-mail: avi@chmnu.edu.ua, rector@chmnu.edu.ua

Редактор: *О. Михайлова.*
Комп'ютерна верстка, дизайн: *К. Гросу-Грабарчук*
Друк: *С. Волинець.*
Фальцювальню-палітурні роботи: *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 12.06.2025.
Формат 60х84^{1/8}. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 10,2. Обл.-вид. арк. 6,4. Зам. № 7054.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.