

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ТИЖДЕНЬ НАУКИ-2026
Факультет управління фізичною культурою та спортом

Збірник тез доповідей щорічної
науково-практичної конференції викладачів, науковців, здобувачів вищої
освіти та молодих учених НУ «Запорізька політехніка»
13–17 квітня 2026 року

Електронне видання на DVD-ROM

Запоріжжя • НУ «Запорізька політехніка» • 2026

УДК 615.825+796/799

T39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол № ___ від _____ р.)*

Упорядник: *Ганна ОМОК*, канд. пед. наук, доцент

Редакційна колегія:

Вадим ШАЛОМЄЄВ, проректор з НР, д-р техн. наук, професор, (відпов. ред.)
Олексій КУЗЬКІН, д-р техн. наук, професор;
Василь ГЛУШКО, канд. техн. наук, доцент;
Євген ПАРАХІСВИЧ, канд. техн. наук, доцент;
Микола АНТОНОВ, канд. техн. наук, доцент;
Ольга БАБЕНКО, канд. техн. наук, доцент;
Наталія ФУРМАНОВА, канд. техн. наук, доцент;
Марія ТЯГУНОВА, канд. техн. наук, доцент;
Тетяна ХІТРОВА, канд. філолог. наук, професор;
Світлана КОКАРЕВА, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;
Олена ВАСИЛЬЄВА, д-р екон. наук, професор;
Юрій ФІЛЕЙ, канд. юр. наук, професор;
Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА, канд. філос. наук, доцент;
Наталія ВИСОЦЬКА, начальник ПІВ НДЧ;
Наталія САВЧУК, начальник РВВ;
Сніжана ВИЧУЖАНІНА, керівник ВНРС;
Ганна ОМОК, канд. пед. наук, доцент.

T39

**Тиждень науки-2026. Факультет управління
фізичною культурою та спортом.** Тези доповідей
науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–17 квітня 2026
р. [Електронний ресурс] / Редкол. : Вадим ШАЛОМЄЄВ
(відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька
політехніка», 2026. – 290 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM);
12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-507-6

Зібрані тези доповідей, заслуханих на щорічній науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень, що проводяться на факультеті управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка». Збірка розрахована на широкий загал дослідників та науковців

УДК 615.825+796/799

ISBN 978-617-529-507-6

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	13
Захаріна Є.А., Корж Н.Л. СИЛОВІ ФІТНЕС-КЛАСИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ	13
Захарова О.М., Сметанін С.В. ПРОФІЛАКТИКА ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ЛІМФОДРЕНАЖНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ОСВІТІ	16
Захарова О.М., Сметанін С.В., Євстафієва А.М. ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	18
Захарова О.М., Сметанін С.В., Корнілова Н.Ю. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ	20
Захарова О.М., Сметанін С.В., Тютюнник О.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПРИКЛАДІ ЗДО №287 М. ЗАПОРІЖЖЯ	22
Курта Є.О., Порада О.В. ФОРМИ ПРОЯВУ БУЛІНГУ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ УМОВ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ У СУСПІЛЬСТВІ	24
Мазін В.М., Дзюбаненко В.І. ФОРМУВАННЯ ПРАВОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ	25
Омок Г.А., Шуба Л.В., Захарова О.М. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ	28
Шамардін В.М., Сметанін С.В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФАКТОРІВ СПОРТИВНОЇ МІГРАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	30
Шуба Л.В. СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧНІ МОДЕЛІ ПЕРЕКЛАДУ ТЕРМІНІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ УКРАЇНСЬКОЮ	32
Шуба Л.В., Омок Г.А., Скворець А.А. АКТИВІЗАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	33
Шуба Л.В., Шуба В.В., Шуба В.О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ ШЛЯХ РОЗКРИТТЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ	35
Захаріна Є.А., Недайвода Д.В. СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	36
Захарова О.М., Сметанін С.В., Прокопенко Є.Є. ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....	39

Захарова О.М., Сметанін С.В., Прокопчук В.Р. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	41
Захарова О.М., Сметанін С.В., Роздобутько В.П. ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ВЕЛИКИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ	43
Захарова О.М., Сметанін С.В., Сердюков А.С. ВИКОРИСТАННЯ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ЯКОСТІ ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	45
Захарова О.М., Якімцов Б.Ю. КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ... 47	47
Корж Н.Л., Захаріна Є.А., Овсяннікова А.В. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЄКТУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ.. 49	49
Корж Н.Л., Онопрієнко І.Г. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ І СУДДІВ ММА	52
Корж Н.Л., Роздобутько В.П. СТИЛІ УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО УПРАВЛІНСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА	54
Курта Є.О., Корж Н.Л., Шиян Д.С. РОЛЬ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ	56
Курта Є.О., Омок Г.А., Сафронюк С.І. ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	58
Курта Є.О., Сметанін С.В., Фокін Д.Р. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	60
Курта Є.О., Шуба Л.В., Морозов Є.Г. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ КРОСФІТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	62
Куцева М.С., Чердниченко І.А., Чухланцева Н.В. ВРАХУВАННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ДІВЧАТОК 4-8 РОКІВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ	64
Мазін В.М., Алібеков А.А. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЛІДЕРІВ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ КОМАНД	66
Мазін В.М., Коваленко Д.Д., Щербак О.В. ЦИФРОВЕ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПРИНТІ	68
Мазін В.М., Черепехіна О.А., Зуб Ю.О. ПЕРСПЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ: ВІД КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДО ОНТОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ	70

Мазін В.М., Шило О.М. ДОСВІД КОМПЛЕКСНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ	73
Нікітенко О.В., Сокирко О.С., Мазін В.М. ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	75
Омок Г.А., Сметанін С.В., Жолудев В.М. МОТИВАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОВИХ СИГНАЛІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ, ЗАСНОВАНА НА ЦИКЛІЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ М.О. БЕРНШТЕЙНА ТА ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЖЕСТУ М. ЧЕХОВА	77
Омок Г.А., Сметанін С.В., Карнаух Д.Р. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ	79
Омок Г.А., Шуба Л.В., Глазов С.О. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТИВНОГО СУДДІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ	80
Омок Г.А., Шуба Л.В., Грановський Є.Д. СТРЕС І ТРИВОЖНІСТЬ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ: ПРИЧИНИ ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ.....	82
Омок Г.А., Шуба Л.В., Мамаладзе Т. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	84
Омок Г.А., Шуба Л.В., Понедельнік О.Ю. ВИХОВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	85
Онопрієнко І.Г., Корж Н.Л. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	87
Пархоменко М.М., Чередниченко І.А., Чухланцева Н.В. ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ФК РИГА-2 У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ДАТЧИКІВ САТАРУЛТ	89
Шамардін В.М., Сметанін С.В., Конохов Д.О. ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ МІГРАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	91
Шуба Л.В., Омок Г.А., Власов І.О. ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЙНОГО СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ....	93
Шуба Л.В., Омок Г.А., Духан О.В. ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ	95
СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛФК ТА СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ».....	97
Атаманюк С.І. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	97
Ванюк О.І. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	99

Кириченко О.В., Кубатко А.І. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ОРГАНІЗМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	101
Кокарева С.М., Кокарев Б.В. ОСВІТНЬО-ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ КУРСУ «ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ» В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ	103
Кокарев Б.В., Щербій С.А. ІНТЕГРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ДИСЦИПЛІНИ «СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»	107
Кокарева С.М., Висоцька Н.І. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	110
Терьохіна О.Л. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО	112
Ванюк О.І., Мороз Д.С. ОЦІНКА ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	115
Гальченко Л.В., Панчук О.О. ДО ПИТАННЯ ПРО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ» Й «КОНДИЦІЇ В СПОРТІ»	118
Гальченко Л.В., Чернишев В.В. ЗАСТОСУВАННЯ ФУТНЕТУ – РІЗНОВИДУ ФУТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	120
Дудник Ю.І., Лихолат П.М. ПСИХОЛОГІЯ ГРИ У ВИРІШАЛЬНІ ХВИЛИНИ БАСКЕТБОЛЬНОГО МАТЧУ	123
Єжова Є.О., Напалкова Т.В. ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я	125
Женотка Я.М., Напалкова Т.В. ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	128
Кокарев А.Б., Кокарев Б.В. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФОКУСІ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	129
Кузьменко Д.В., Кокарева С.М. МЕТРОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ У ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯХ ..	133
Купін Д.А., Напалкова Т.В. ЧИ МОЖЛИВО «ПЕРЕТРЕНУВАТИСЯ»: РИЗИКИ НАДМІРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	136
Мантура Д.А., Напалкова Т.В. РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТВОРЕННІ ПЕРСОНАЛІЗОВАНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАНЬ	138
Мишакова В.О., Кубатко А.І. ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	139
Парсаданянц Г.М., Напалкова Т.В. КІБЕРСПОРТ І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ПРОБЛЕМИ ПОЄДНАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	141

Стрижак С.О., Луценко С.Г. ЦИФРОВИЙ МОНІТОРИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ	145
Д.Г. Соляник, А.В. Овсяннікова ТЕХНОЛОГІЯ МОБІЛЬНОГО ВІДЕОАНАЛІЗУ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ	147
Терьохіна О.Л., Терьохін Є.Ю. ВПЛИВ АСИМЕТРИЙ ТІЛА НА РИЗИК ТРАВМ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	149
Толкунова С.Є., Щербій С.А. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК ЯК ОСНОВА МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА З ХУДОЖНОЇ ГІМНАСТИКИ	150
Шинкаренко С.О., Кириченко О.В. ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	153
СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ».....	156
Акопян Р.Р. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПАЦІЄНТІВ.....	156
Бурка О.М. ВПЛИВ ПОРУШЕНЬ САГІТАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА ХОДУ	157
Ковальова О.В., Усенко А.М., Акопян Р.Р. КОМПЛЕКСНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОКРАЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПАЦІЄНТІВ.....	159
Рижкова М.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ТЕХНІК У ЛІКУВАННІ МІОФАСЦІАЛЬНОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ.....	161
Столбинська О.В. ЕКОНОМІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВІДДІЛЕННЯХ .	162
Акопян Р.Р., Налівкіна Н.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ: ЕМОЦІЙНИЙ СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	165
Волокова О.В., Рижкова М.В. ПРОБЛЕМА ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СТОП У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	166
Гуриченко М.О., Мирна А.І., Єрмолаєва А.В. ВІЗУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ – МИСТЕЦТВО БАЧИТИ МОВУ ТІЛА	169
Дорошенко М.І., Ковальова А.А., Ковальова О.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ У ПІДЛІТКІВ	170
Запниветренко О.О., Ковальова О.В., Акопян Р.Р. ФІТОХІМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АНТИТРОМБОТИЧНИХ ЗАСОБІВ ПРИРОДНОГО ПОХОДЖЕННЯ	173

Каплун С.І., Мирна А.І. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ВЕРТЕБРОГЕННІ РАДИКУЛОПАТІЇ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	176
Колгоморова О.С., Циба С.В. РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ АТЛЕТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	178
Коловоротний Д.В., Бурка О.М. ПАЛЬПАЦІЯ В ДІАГНОСТИЦІ МІОФАСЦІАЛЬНОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ	179
Коновчук Ж.І., Ковальова А.А., Кондрат Л.І. РОЛЬ КОНТРОЛЬОВАНОГО ДИХАННЯ ТА АКТИВАЦІЇ ДІАФРАГМИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	181
Корочкина Т.І., Циба С.В. БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК	184
Лагода Ю.М., Ковальова О.В., Усенко А.М. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ «ЖОВТОЇ ЗОНИ» НА ОСНОВІ НИЗЬКОЧАСТОТНОЇ ІМПУЛЬСНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ НЕЙРОДИНАМІЧНОЇ ДОМІНАНТИ У ПОСДНАННІ З ФІЗИЧНОЮ ТЕРАПІЄЮ	185
Лагода Ю.М., Циба С.В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОСНОВНОГО ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ, ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	187
Литовченко О.С., Ковальова А.А., Кондрат Л.І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕНЕСЕНИМ ІШЕМІЧНИМ ІНСУЛЬТОМ В РІЗНІ ПЕРІОДИ	190
Ляшенко Л.В., Ковальова А.А., Мирна А.І. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПЛАТЕСУ У КОРЕКЦІЇ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ	193
Mazurkova O.A., Bondar M.V. THE HISTORY OF THE EMERGENCE OF RENABILITATION AIDS	196
Мазуркова О.А., Столбинська О.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ АДАПТИВНОГО СКЕЛЕЛАЗІННЯ У ШТУЧНО СТВОРЕНИХ УМОВАХ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ АМПУТАЦІЯМИ КІНЦІВОК	199
Макар Д.П., Галстян А.В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ АМПУТАЦІЯМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК	201
Матюхіна О.М., Столбинська О.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДЗЕРКАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ МОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ	203

Радченко Г.О., Ковальова А.А., Бондар М.В. ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ	205
Резанцева Ю.І., Ковальова А.А., Усенко А.М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	208
Столбинська О.В., Долотій М.М. ВПЛИВ ЕКОНОМІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ	210
Туренко О.О., Бурка О.М. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ЗА ОБ'ЄКТИВНИМИ ПОКАЗНИКАМИ	212
Шепель Д.К., Ковальова А.А., Ковальова О.В. ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУСТИЧНОГО СПЕКТРА	214
Шинкаренко С.О., Акоюн Р.Р. РОЛЬ БЛКІВ У ФОРМУВАННІ ТА ВІДНОВЛЕННІ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ СПОРТСМЕНІВ	217
СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ»	219
Аксьонова І.В., Пущина І.В., Бабій І.М. ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННСВОГО РОЗВИТКУ	219
Базаренко Н.В., Зайцева О.Л. ІНТЕРАКТИВНІ ЦИФРОВІ ЗАСОБИ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ ЗВУКОВИМОВИ УДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ДИСЛАЛІЄЮ	221
Гавриленко О.А., Байер О.М., Семенцова О.М. ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ЯК СКЛАДОВА ВМОТИВОВАНОГО ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ГРУП ДЛЯ ДІТЕЙ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННСВИМИ ТРУДНОЩАМИ (З ВИКОРИСТАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК В. ОКЛЕНДЕР)	223
Гетова Є.В., Буланов В.А. «РУХОВА АБЕТКА» ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЛОГОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.....	225
Голець В.С., Буланов В.А. КОРЕКЦІЯ ЛЕКСИКО-ГРАМАТИЧНОЇ СТОРОНИ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ ІІ РІВНЯ У ПРОЦЕСІ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВОЇ ГРИ	227
Дворецька К.С., Семенцова О.М., Серета О.П. КОРЕКЦІЯ ФОНЕМАТИЧНОЇ ДИСЛЕКСІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	229
Дмитренко Ю.С., Зайцева О.Л. ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ	231

Захарова О.М., Зайцева О.Л. ВПЛИВ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ НА ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ООП	232
Іл'юхіна І.Д., Семенцова О.М., Серeda О.П. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З АФАЗІЄЮ	234
Капічіна В.А., Буланов В.А. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КАЗКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ ЛЕКСИЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МОТОРНОЮ АЛАЛІЄЮ	236
Кіченко І.В., Пущина І.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ	238
Коваль В.Ю., Пущина І.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У КОРОЛІСТВІ НОРВЕГІЯ	239
Ковачова Т.В., Семенцова О.М., Серeda О.П. ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ІГРОВОГО ПРОСТОРУ ПЛАТФОРМИ В. ОКЛЕНДЕР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ СЛОВНИКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЦЬМИ	242
Кокарев Б.В., Бабій І.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ	244
Колеснікова С.С., Пущина І.В., Бабій І.М. КОРЕКЦІЯ МОВЛЕННЄВОГО ДИХАННЯ ПРИ СТЕРТІЙ ФОРМІ ДИЗАРТРІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	246
Компанієць А.О., Коробейнікова Т.С., Семенцова О.М. ПІДВИЩЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	248
Кондратьєва І.І., Пущина І.В., Бабій І.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ	250
Копил А.Ю., Пущина І.В., Бабій І.М. ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	252
Лелюк Н.М., Буланов В.А. ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЛОГОПЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	254
Мажиновська П.Р., Пущина І.В. РОЗВИТОК НАОЧНО-ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ КОНСТРУКТОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	256
Маслова Л.Г., Семенцова О.М. ПІДВИЩЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ НА ОСНОВІ ПРИНЦИПІВ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ НАВЧАННЯ	258

Нікуліна-Тараненко Н.М., Пущина І.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП.....	260
Онисечко Ю.Ю., Пущина І.В. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОРЕКЦІЇ ЗВУКОВИМОВИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФФНМ.....	262
Опілат Н.А., Семенцова О.М. ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ	264
Попович А.О., Зайцева О.Л. ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СВІДОМОГО ЧИТАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННСВИМИ ТРУДНОЩАМИ	266
Пуценя О.М., Пущина І.В., Бабій І.М. ОЦІНКА МОВЛЕННСВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	268
Ротар О.С., Зайцева О.Л. РОЗВИТОК ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .	270
Самохвалова Н.В., Пущина І.В., Коробейнікова Т.С. ФОРМУВАННЯ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЛОГОПЕДА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ	272
Сукач С.І., Пущина І.В., Бабій І.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ФАХІВЦІВ-ЛОГОПЕДІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	274
Тімченко Д.В., Буланов В.А. ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ДИСТГРАФІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	275
Труш К.В., Семенцова О.М., Серета О.П. РОДИННЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ	277
Фартушна Т.О., Семенцова О.М. ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОДНОЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	279
Чугура Д.О., Семенцова О.М. ПРОЄКТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	282
Шаріпова Н.А., Пущина І.В., Бабій І.М. ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ	

СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	284
Шелемаха А.А., Семенцова О.М., Серета О.П. ФОРМУВАННЯ ДІАЛОГІЧНОГО МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗНМ ІІ РІВНЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРАКТИК В. ОКЛЕНДЕР	286
Шульга Л.В., Пущина І.В. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ТЯЖКІ ПОРУШЕННЯ МОВЛЕННЯ.....	288

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.035:796.015.52

Захаріна Є.А.¹, Корж Н.Л.²

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

СИЛОВІ ФІТНЕС-КЛАСИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ

Є.А. Захаріна, Н.Л. Корж

Фітнес є сучасною багатокомпонентною оздоровчою системою, спрямованою на підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, корекцію статури, зміцнення здоров'я та підтримання належного психоемоційного стану людини. Він набув значного поширення серед осіб різного віку завдяки можливості індивідуалізації тренувального процесу, що передбачає врахування вікових, фізіологічних і психофізичних особливостей організму, а також персоналізований підхід до добору фізичних навантажень і раціонального харчування.

Термін «фітнес» походить від англійського слова fitness та вислову to be fit, що означають «бути у формі», «мати добрий фізичний стан», «здоров'я», «бадьорість». У науково-практичному вжитку це поняття набуло поширення у 1960-х роках унаслідок інтеграції найбільш ефективних елементів аеробіки, бодібілдингу та інших систем фізичного вдосконалення. Як самостійний напрям оздоровчої фізичної культури фітнес активно розвивався у США, де згодом сформувався не лише як форма рухової активності, а і як цілісна концепція здорового способу життя.

Поява та поширення фітнесу значною мірою були зумовлені погіршенням стану здоров'я населення економічно розвинених країн, що пов'язано зі зниженням рівня рухової активності, поширенням гіпокінезії, зростанням частоти хронічних захворювань і негативним впливом шкідливих звичок. У зв'язку з цим фітнес розглядається як ефективний засіб профілактики порушень здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвитку фізичних якостей, корекції постави та оптимізації психоемоційного стану. Регулярні заняття сприяють психопрофілактиці, психокорекції, психорегуляції, формуванню стресостійкості та покращенню якості життя [2].

Концепція фітнесу ґрунтується на принципі ФІТТ, який передбачає визначення основних параметрів фізичного навантаження, а саме частоти занять, інтенсивності, тривалості та типу фізичних вправ. Залежно від мети тренувального процесу можуть застосовуватися аеробні, силові, функціональні та змішані вправи, зокрема вправи з обтяженнями або без них,

а також високоударні чи низькоударні форми аеробної активності. Основу багатьох фітнес-програм становлять аеробні вправи, які позитивно впливають на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість і сприяють загальному оздоровленню організму.

На початковому етапі розвитку фітнес-центри були переважно орієнтовані на використання тренажерного обладнання. Однак з часом фітнес еволюціонував у комплексну систему, що охоплює різноманітні засоби оздоровлення: контрольовані кардіотренування, формування правильної техніки дихання, розвиток м'язової сили й витривалості, удосконалення постави, підвищення гнучкості, оволодіння навичками релаксації, а також дотримання принципів раціонального та збалансованого харчування. Таким чином, фітнес доцільно трактувати не лише як сукупність фізичних вправ, а як складову культури здорового способу життя.

Одним із важливих напрямів є силовий фітнес, який являє собою систему фізичних вправ з використанням зовнішніх або власних обтяжень, спрямовану на розвиток м'язової сили, силовій витривалості, підвищення м'язового тону, корекцію компонентного складу тіла та вдосконалення фізичної форми. У таких тренуваннях застосовують гантелі, гирі, штанги, еспандери, фітболи, тренажери, а також вправи з масою власного тіла, зокрема віджимання, присідання, планки та вправи для м'язів черевного преса.

Силовий фітнес має комплексний вплив на організм. Він забезпечує збалансоване навантаження на основні групи м'язів, сприяє активізації метаболічних процесів, підвищенню рівня основного обміну, збільшенню енергетичних витрат організму та ефективному використанню калорій. Систематичні заняття силового спрямування дають змогу цілеспрямовано коригувати пропорції тіла, змінювати співвідношення жирової та м'язової тканини, компенсувати недостатній або надмірний розвиток окремих ділянок тіла за рахунок розвитку відповідних м'язових груп.

Отже, у сучасному науковому розумінні фітнес є цілісною оздоровчою системою, що поєднує фізичну активність, раціональне харчування та поведінкові практики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, гармонійний фізичний розвиток, корекцію тілобудови та підтримання високої якості життя. Силовий фітнес, як одна з його складових, є ефективним засобом фізичного вдосконалення, що сприяє розвитку силових якостей, покращенню функціонального стану організму та оптимізації складу тіла.

Зазначені програми призначені для осіб, які прагнуть покращити рельєф тіла, зменшити жирові відкладення в проблемних зонах, підвищити м'язовий тонус і забезпечити гармонійний фізичний розвиток. Силкові класи ґрунтуються на послідовному опрацюванні окремих м'язових груп і

характеризуються цілеспрямованим впливом на певні ділянки тіла.

До основних різновидів силових класів належать такі:

Body Sculpt – базове силове тренування, спрямоване на комплексне опрацювання м'язів усього тіла як із використанням додаткового обладнання, так і без нього. У процесі занять можуть застосовуватися гантелі, амортизатори, бодібари та інші засоби, що підвищують ефективність навантаження. Цей вид тренування є доцільним на початковому етапі занять фітнесом, оскільки сприяє загальному зміцненню м'язової системи та формуванню основ фізичної підготовленості.

Upper Body – силовий клас, орієнтований на розвиток м'язів верхньої частини тіла, зокрема м'язів плечового пояса, рук, грудей і спини. Такі заняття сприяють підвищенню сили, покращенню постави та формуванню пропорційної тілобудови.

ABS (Abdominal Back Spine) – силовий клас, спрямований переважно на зміцнення м'язів черевного преса, спини та хребтового відділу. У ході виконання вправ можуть використовуватися бодібари, гантелі, гумові амортизатори та інше додаткове обладнання. Подібні тренування мають важливе значення для стабілізації тулуба, профілактики порушень постави та підвищення функціональної витривалості м'язів корпусу.

A.B.L. (Abdominal, Buttocks, Legs) – силовий клас, основною метою якого є тренування м'язів черевного преса, сідниць і нижніх кінцівок. Під час занять застосовуються степ-платформи, гантелі, бодібари та інші допоміжні засоби. Цей вид тренування сприяє зміцненню м'язів нижньої частини тіла, корекції фігури, покращенню м'язового тонусу та підвищенню загальної фізичної працездатності [1].

Отже, різновиди силових фітнес-класів відрізняються цільовою спрямованістю та особливостями навантаження, проте всі вони мають спільну мету – розвиток м'язової системи, удосконалення тілобудови та зміцнення здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Калістратов О. Г., Захаріна С. А. Організація занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану : *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*. Матеріали Півсхідноукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта С.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 33–36.

2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 156 с.

УДК 613.71:37.018.43

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.²

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ЛІМФОДРЕНАЖНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ОСВІТІ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін

Сучасне життя змінило багато звичних речей. Наприклад, процес навчання у вищих навчальних закладах проходить у дистанційному або змішаному форматі, що апріорі приводить до зниження рухової активності як студентів, так і викладачів. Появлення шкідливих наслідків в результаті гіподинамії відбувається за принципом накопичувального ефекту. Отже, з метою не допустити погіршення здоров'я учасників освітнього процесу необхідно впроваджувати профілактичні заходи, серед яких лімфодренажна гімнастика.

Людський організм – це складна система, де кожен орган виконує важливу функцію. Роль лімфатичної системи у житті кожної людини величезна. Вона охоплює весь наш організм, її тканини та клітини виконують спеціальні завдання щодо захисту від вірусних захворювань, відповідає за клітинний метаболізм та виводить шкідливі токсини з організму. Тоді, як проблеми із лімфатичною системою призводять до застою лімфи, нестабільної циркуляції та порушення її руху у венозне русло. Відомий факт, що причинами цього можуть бути сидячий спосіб життя, незбалансований раціон харчування, шкідливі звички тощо.

На відміну від крові лімфа не має «насоса» на кшталт серця, тому її рух безпосередньо залежить від м'язової активності та дихання. У разі виникнення застою лімфи з'являються набряки, целюліт, млявість та загальне погіршення самопочуття, людина відчувається втомленою та позбавленою енергії, що шкодить повноцінному освітньому процесу.

За рекомендаціями фахівців, впоратися з таким станом може допомогти лімфодренажного тренування, яке представляє собою спеціальний комплекс фізичних вправ і технік, спрямованих на поліпшення циркуляції лімфи. Практичний досвід показує, що на відміну від кардіо- або силових тренувань лімфодренажні заняття зазвичай проводяться в помірному темпі, з акцентом на дихання, розтяжку, помірне навантаження та роботу з глибокими м'язами і корисні людям із малорухливим способом життя, які багато часу проводять сидячи за комп'ютером, що є основною характеристикою дистанційного навчання.

До основних принципів лімфодренажного тренування відносяться м'якість та помірність навантаження, тобто рух без напруги з урахуванням напрямку руху лімфи – від периферії до центру. Вправи підбирають, щоб рух стимулював струм лімфи вгору тіла. Важливим є глибоке дихання за участю

діафрагми, яке створює природний насос. Ще одним важливим принципом вважаються ритмічні та повторювані рухи тому, що лімфа краще просувається при пульсуючих рухах і рухах в режимі похитувань. Наступним принципом є гравітація, яка сильно впливає на лімфовідтік. Вправи в положенні, де ноги вищі за рівень серця, сприяють дренажу з нижніх кінцівок. Лімфодренажні тренування можуть і повинні починатися і закінчуватися дихальними вправами.

Отже, лімфодренаж вимагає регулярного, але щадного підходу. Рекомендується займатися щодня по 15-30 хвилин. Інформація з інтернет-джерел зазначає, що нетривалі, але регулярні тренування здатні дати видимий результат вже за 2-3 тижні.

Лімфодренаж важливий незалежно від статі. Особливо він актуальний для тих, хто багато сидить, веде малорухливий спосіб життя, відчуває постійний стрес чи має порушення метаболізму.

Таким чином, видимого ефекту, який збережеться надовго, можна досягти лише застосовуючи комплексний підхід, який включає регулярні тренування, правильне збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, активний спосіб життя та профілактика стресу. І саме лімфодренажну гімнастику варто рекомендувати для профілактики погіршення стану здоров'я учасникам освітнього процесу.

У якості простих та доступних прийомів лімфодренажної гімнастики можна рекомендувати усі різновиди ходьби та стрибків, що в домашніх умовах при дистанційній освіті можуть виконуватися на місці, вправи в упорах та положенні лежачи у поєднанні з махами та ритмічними рухами кінцівками, окремі акробатичні вправи (зокрема, різновиди стійки на лопатках, або інші види «перевернутих» положень, окремі асани хатха-йоги). Важливо дотримуватися правильного питного балансу (не менше 1,5-2 л на добу), оскільки зменшення кількості рідини в організмі негативно позначається на густині лімфи. При виконанні фізичних вправ корисно поєднувати їх з діафрагмальним диханням, або безпосередньо під час дистанційних занять можна виконувати дихальні вправи, засновані на використанні діафрагмального способу дихання у положенні сидячи. У якості гігієнічних засобів можна використовувати контрастний душ, поєднуючи його з елементами самомасажу, зокрема, з використанням сухої щітки безпосередньо перед водними процедурами, або розтирання та прогладжування у напрямку руху лімфи до великих лімфатичних вузлів.

При дистанційній освіті велике значення для поліпшення умов циркуляції лімфи має також правильна організація робочого місця, раціональний руховий режим (зокрема, регулярна зміна положення тіла при виконанні завдань у положенні сидячи), дотримання вимог до планування режиму дня, і використання зручного одягу та взуття.

УДК 796.012.1-053.4:373.2

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Євстафієва А.М.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ директор ЗДО №287 «Сонячний промінчик»

ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, А.М. Євстафієва

Діти – це скарб нації, який необхідно берегти та розвивати. Особливої актуальності така робота набуває під час воєнного стану в країні. Саме необхідність піклування про майбутнє держави спонукає фахівців дошкільної освіти і вищої школи розробляти програми щодо виховання гармонійно розвинених маленьких громадян.

Розуміючи потребу суспільства, командою науковців кафедри Управління фізичною культурою та спортом був заключений договір про наукове співробітництво між НУ «Запорізька політехніка» і Закладом дошкільної освіти (ясла-садок) №287 «Сонячний промінчик». В межах договору проводиться вивчення та аналіз сучасного стану системи здоров'язбереження дітей через інтеграцію елементів валеології, рухової активності та формування навичок самозбереження. У зв'язку з цим розробляється програма функціонального тренування для зазначеного дитячого контингенту.

За даними спеціальної літератури, функціональні тренування для дошкільнят (3-6 років) – це ігрові заняття, які спрямовані на розвиток спритності, координації та зміцнення м'язів під час виконання вправ із власною вагою. Вони включають біг, стрибки, вправи на баланс та ігрові завдання, що імітують рухи звірят. Такі заняття формують правильну поставу, зміцнюють опорно-руховий апарат та розвивають витривалість без використання додаткової ваги.

Зараз фахівці вже визначили основні принципи та структуру функціональних тренувань для дітей дошкільного віку. До них відносять, по-перше, проведення занять в ігровій формі. Отже, вправи подаються у вигляді гри або казки, з метою утримати увагу дітей на виконанні рухових дій. По-друге, визначена рекомендована тривалість фізкультурних занять у дитячому садку, яка регламентується віком дітей та становить від 10-15 хвилин у молодших групах і до 25-30 хвилин у старших та підготовчих групах. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень у першій половині дня, при цьому одне із занять рекомендується проводити на повітрі.

За структурою функціональне тренування складається традиційно з трьох частин. Перша – це підготовча частина, тобто розминка 5-10 хв, яка включає різновиди бігу, стрибків та рухливі ігри. Друга – основна частина тривалістю 15-20 хв. Вона представляє собою кругове тренування, в якому

вправи розподіляються на станції або сюжетне заняття. Третя частина являється заключною та складається з різноманітних вправ на розтяжку, дихальні вправи та різновиди потягування.

В той же час важливо пам'ятати, що з віком діти розвиваються не тільки фізично, але й емоційно і саме функціональні тренування можуть зіграти значну роль у цьому процесі. Також з ранніх років дітям прищеплюється розуміння важливості фізичної активності, що позитивно позначиться на їхньому здоров'ї в майбутньому.

Окрім фізичного зміцнення, функціональні тренування в умовах сьогодення виконують важливу терапевтичну функцію. Рухова активність, організована у формі захопливої гри, сприяє психоемоційному розвантаженню малечі, допомагаючи трансформувати накопичену тривогу та стрес у конструктивну енергію дії. Це дозволяє дітям не лише розвивати координацію, а й відновлювати відчуття безпеки та контролю над власним тілом, що є критично важливим для формування ментальної стійкості та психологічного благополуччя в ранньому віці.

Науково-методичний супровід цієї програми передбачає також індивідуалізацію навантажень, враховуючи сенситивні періоди розвитку кожної дитини. Впровадження елементів валеології безпосередньо під час занять допомагає дошкільнятам свідомо ставитися до свого організму, розуміти значення правильного дихання та техніки рухів. Такий комплексний підхід, що реалізується в межах співпраці науковців та практиків, закладає надійний фундамент культури здоров'я, де фізична активність сприймається дитиною не як обов'язок, а як природна та радісна складова повсякденного життя.

Отже, функціональні тренування для дітей дошкільного віку являються ефективним способом щодо розвитку фізичних навичок, зміцнення здоров'я та формування впевненості в собі. Однак успіх програми залежить від різноманітності змісту та його емоційної привабливості, які є ключовими факторами стимулювання мотивації дітей до занять. Сумісна співпраця фахівців закладів дошкільної та вищої освіти направлена та сприяє своєчасному розробленню і впровадженню програм функціональних тренувань для дітей дошкільного віку, що є актуальною потребою в рамках програми «Здорова Україна», яка була ініційована у 2020-2021 рр.

УДК 378.091.212:613-057.87:796

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

^{1, 2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. Інститут здоров'я спорту та туризму ім. Т. Самоленко КПУ

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, Н.Ю. Корнілова

Тенденції погіршення здоров'я молоді, які пов'язані з воєнними діями в країні, зі зниженням матеріального благополуччя, погіршенням екологічної ситуації, поширенням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки та іншими факторами, зумовили проблему формування культури здоров'я студентів як одне з пріоритетних завдань системи сучасної освіти.

Однією з головних стратегічних цілей освіти, які тісно пов'язані з проблемами розвитку українського суспільства, є: створення основи для сталого соціально-економічного та духовного розвитку України, забезпечення високої якості життя народу та національної безпеки. На думку науковців «університет створює повноцінні умови для розкриття творчого потенціалу студентів, підвищення їх соціальної забезпеченості та захищеності». Однією з пріоритетних позицій в організації навчально-виховної діяльності вузу фахівці вважають роботу з формування здорового образу життя студентів.

Результати наукових досліджень сучасних вчених свідчать про те, що тенденція погіршення здоров'я студентів, які вибрали спеціальність «Фізична культура і спорт», зберігається та набуває стійкого характеру.

У зв'язку з цим, можна вважати проблему розвитку культури здоров'я у майбутніх вчителів на сучасному етапі розвитку суспільства актуальною та затребуваною.

Оскільки культура здоров'я є невід'ємною частиною загальної культури освіченої людини, функції культури орієнтують на аналогічні функції культури здоров'я, для якої так само властиві перетворююча, захисна, комунікативна, пізнавальна, інформаційна, нормативна функції, що забезпечують панування культури здоров'я як у суспільному, так і в особистісному планах.

Аналіз педагогічної літератури та досвід роботи авторів у ЗВО виявив потребу щодо формування та розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на всіх етапах навчання. Сучасні вимоги до якості підготовки фахівців вищої освіти передбачають наявність не лише високих професійних знань та компетентності, а й гарного стану здоров'я та високої працездатності. Необхідно, щоб кожен з випускників закладу вищої освіти був компетентний у питаннях здоров'язбереження.

Для вирішення цього завдання в університетах м. Запоріжжя було впроваджено дисципліни «Нетрадиційні методи оздоровлення» та «Нетрадиційні види гімнастики» для студентів, які навчаються за спеціальністю А7.

Особливе місце у структурі підготовки майбутніх педагогів посідає оволодіння методиками саморегуляції та стресостійкості. Впровадження дисциплін, що базуються на нетрадиційних методах оздоровлення, дозволяє студентам не лише розширити свій арсенал професійних інструментів, а й виробити індивідуальну стратегію протидії психоемоційному виснаженню. Це створює умови для трансформації теоретичних знань у стійку внутрішню потребу, де здоров'я сприймається не як статичний ресурс, а як динамічний процес, що потребує постійного свідомого управління та самовдосконалення.

Крім того, вивчення нетрадиційних видів гімнастики та оздоровчих систем сприяє розвитку креативності майбутніх вчителів, дозволяючи їм у майбутньому адаптувати навчальний процес до потреб різних груп населення. Усвідомлення студентами своєї ролі як ретрансляторів ідей здорового способу життя підвищує їхню відповідальність за власну фізичну кондицію, адже особистий приклад викладача залишається найсильнішим чинником мотивації для учнівської молоді. Такий інтегрований підхід забезпечує не лише професійну, а й ціннісну готовність випускника до роботи в умовах мінливого соціального середовища.

Важливим аспектом цього процесу є формування суб'єктної позиції студента, де він стає не просто об'єктом педагогічного впливу, а активним творцем власного благополуччя. Через опанування нетрадиційних методів оздоровлення майбутні фахівці вчать диференціювати навантаження та підбирати індивідуальні інструменти відновлення, що є критично важливим в умовах високої інтенсивності сучасного навчання. Це дозволяє подолати розрив між теоретичним розумінням цінності здоров'я та реальною поведінковою практикою, перетворюючи здоров'язбереження на сталу професійну та особистісну компетенцію, яка буде транслюватися майбутнім поколінням.

Таким чином, планується сформувати ставлення до культури здоров'я як найважливішої життєвої цінності у студентів та навчити їх вести здоровий спосіб життя, що є необхідним завданням майбутнього вчителя на етапі отримання вищої освіти. Впровадження нових технологій, що відповідають сучасним формам організації навчальної діяльності, має велике практичне значення для формування не тільки здорової особистості, а й для ефективної майбутньої професійної діяльності.

УДК 373.2.091.1:355.01(477.64)

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Гютюнник О.В.³

^{1, 2} старш. викл НУ «Запорізька політехніка»

³ вихователь-методист ЗДО №287 «Сонячний промінчик»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПРИКЛАДІ ЗДО №287 М. ЗАПОРІЖЖЯ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, О.В. Тютюнник

Заклад дошкільної освіти (ЗДО) – це освітній заклад, що забезпечує розвиток, виховання, навчання та соціальну адаптацію дітей від 1 до 6 (7) років, готуючи їх до продовження освіти. Він функціонує відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту». Основною функцією, окрім догляду, є реалізація Базового компоненту дошкільної освіти (БКДО), на основі якого забезпечуються фізичний, розумовий та духовний розвиток дітей. У спеціальних джерелах вказується, що БДКО – це державний стандарт, що містить норми і положення, які визначають державні вимоги до рівня розвиненості та вихованості дитини дошкільного віку, а також умови, за яких вони можуть бути досягнуті.

Процедура досягнення здобувачами дошкільної освіти результатів навчання визначається освітньою програмою закладу освіти, яка окреслює підходи до планування й організації єдиного комплексу освітніх компонентів для досягнення вихованцями обов'язкових результатів навчання. Таким чином, освітня програма є обов'язковим документом закладу ДО, який схвалюється педагогічною радою закладу та затверджується його керівником. Для основної частини своєї освітньої програми можна брати тільки чинні програми, які схвалені чи рекомендовані МОН України. Саме на основі освітньої програми заклад дошкільної освіти складає та затверджує план роботи, що конкретизує організацію освітнього процесу.

Не зважаючи на складні часи, закладом дошкільної освіти (ясла-садок) №287 «Сонячний промінчик» м. Запоріжжя проводиться освітній процес відповідно до БКДО, Статуту закладу, колективного договору, річного плану роботи, освітньої програми та стратегії розвитку на п'ятирічний період. Одним із ключових аспектів стало забезпечення доступності якісної освіти, що вимагає гармонійного поєднання освітніх стандартів із умовами їх реалізації. Якість освіти в ЗДО розглядається не лише через кількісні показники, а й через ефективність педагогічної роботи, професіоналізм педагогічного колективу та впровадження сучасних навчально-методичних підходів. Робота колективу спрямована на реалізацію основних завдань дошкільної освіти: розвиток навичок основ безпеки життєдіяльності під час воєнного стану; зміцнення національної ідентичності, як основи, яка виховує справжній патріотизм; формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності шляхом оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи та забезпечення безпечних умов організації освітнього процесу; адаптування до дистанційних форм навчання та спілкування, як інноваційної форми взаємодії дітей з педагогами.

З метою підвищення ефективності освітньої діяльності та розширення змістового наповнення дошкільної освіти, в роботі використовується парціальна програма: «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum. Парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років в закладах дошкільної освіти». Важливим досягненням стало подальше удосконалення нормативно-правової бази функціонування закладу, що дало змогу чітко визначити стандарти та напрями діяльності у сфері дошкільної освіти.

Крім загальноосвітніх завдань, заклад продовжує працювати в умовах воєнного стану, що вимагає додаткових організаційних заходів, зокрема: адаптації освітнього процесу до дистанційних форм навчання; впровадження заходів безпеки; організації психологічної підтримки дітей та працівників; співпраці з органами місцевого самоврядування з питань функціонування ЗДО в кризових умовах.

Також, для науково-методичного супроводження роботи між ЗДО №287 та науковцями кафедри Управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка» був укладений договір про наукове співробітництво, а колектив ЗДО системно працює над формуванням позитивного іміджу закладу дошкільної освіти як сучасного, безпечного та відкритого до співпраці.

Особливе місце у стратегії розвитку закладу посідає впровадження інноваційних методик фізичного виховання, що мають на меті не лише загальне зміцнення організму, а й нейропсихологічну корекцію. Використання парціальної програми «Рухомий мозочок» дозволяє інтегрувати в освітній процес вправи на розвиток міжпівкульної взаємодії, координації та сенсорної інтеграції. Такий підхід є надзвичайно актуальним для інклюзивної освіти, адже він створює рівні можливості для фізичного та когнітивного розвитку дітей з різними освітніми потребами, забезпечуючи індивідуальну траєкторію зростання кожного вихованця навіть у дистанційному форматі. Окрім того, синергія практичного досвіду педагогів дитячого садка та наукового потенціалу фахівців «Запорізької політехніки» відкриває шлях до створення унікального освітнього середовища. Спільна робота над розробкою функціональних тренувань та здоров'язбережувальних технологій дозволяє оперативно реагувати на запити часу, зокрема на необхідність психофізичної реабілітації дітей у кризових умовах. Це не лише підвищує фахову компетентність колективу, а й перетворює заклад на майданчик для апробації передових освітніх моделей, де безпека, здоров'я та гармонійний розвиток дитини є непорушним пріоритетом.

УДК 159.9:37.015.3

Курта Є.О.¹, Порада О.В.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМИ ПРОЯВУ БУЛІНГУ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ УМОВ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ У СУСПІЛЬСТВІ

Є.О. Курта, О.В. Порада

Прояви булінгу зустрічаються як у дитячих і молодіжних колективах, так і в дорослих соціальних групах, зокрема на робочих місцях.

Булінг може проявлятися в різних формах, залежно від особливостей групи. Основними видами булінгу, на нашу думку, є: фізичний, вербальний, прихований і кібербулінг.

Фізичний булінг є одним із найбільш очевидних і відчутних проявів агресії, що включає дії, такі як удари, підніжки, щипки, а також псування майна. Цей вид насильства зазвичай спостерігається в шкільному середовищі і, як правило, має місце серед хлопців, які частіше виявляють фізичну агресію. Такі дії можуть мати серйозні наслідки не лише для фізичного, але й для психічного здоров'я жертви, адже вони супроводжуються відчуттям страху, безпорадності та приниження.

Крім того, важливо зазначити, що сексуальний булінг також відноситься до фізичного, оскільки містить дії сексуального характеру, такі як дотики, неприйнятні коментарі або інші прояви сексуальної агресії. Цей вид булінгу може бути надзвичайно травматичним і залишати глибокі емоційні шрами на жертвах, які, незалежно від їхньої статі, можуть відчувати сором, guilt або страх перед подальшими взаємодіями з однолітками.

У сучасному світі проблема фізичного та сексуального булінгу в школах стала особливо актуальною. Суспільство все частіше усвідомлює важливість попередження цих негативних явищ та їхнього впливу на формування особистості учнів. Протидія таким формам булінгу вимагає комплексного підходу, включаючи освітні програми, виховання емпатії у молоді та створення безпечного і підтримуючого середовища для всіх учнів.

Вербальний булінг, також відомий як психологічний булінг, проявляється через образи, погрози та використання непристойних епітетів, що можуть мати соціальний, расистський чи релігійний характер. Цей вид булінгу вважається особливо підступним, адже його наслідки часто менш видимі, ніж фізичні травми, проте вони можуть бути не менш руйнівними для психічного здоров'я жертви. Вербальні атаки включають принизливі висловлювання на адресу жертви, які можуть впливати на її самооцінку, призводити до тривоги, депресії та почуття ізоляції.

Цей вид булінгу зазвичай спостерігається у шкільному середовищі, де учні можуть використовувати слова як знаряддя для контролю та маніпуляції. Важливо зазначити, що вербальний булінг може мати різні форми, включаючи насмішки, плітки, виключення з соціальних груп або залякування. Ці дії не лише шкодять жертві, але й створюють токсичну

атмосферу в колективі, яка може призвести до серйозних конфліктів між учнями.

На відміну від фізичного насильства, яке зазвичай закінчується з моментом припинення агресії, наслідки вербального булінгу можуть тривати довше. Жертви можуть відчувати емоційний біль протягом тривалого часу, що може негативно впливати на їхнє навчання, соціальні стосунки та загальне благополуччя. Тому важливо підвищувати обізнаність про проблему вербального булінгу та навчати молодь навичкам емпатії і підтримки один одного.

Таким чином, можна зазначити, що булінг є поширеним соціально-психологічним явищем, що проявляється у різних формах і негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Незалежно від виду, він створює небезпечну атмосферу в колективі та перешкоджає гармонійному розвитку особистості. Тому важливо впроваджувати комплексні заходи профілактики, формувати культуру поваги та забезпечувати безпечне середовище для всіх учасників соціальної взаємодії.

УДК 340.134:796:37.091.3

Мазін В.М.¹, Дзюбаненко В.І.²

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² провідний юристконсульт юридичного відділу НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ПРАВОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В.М. Мазін, В.І. Дзюбаненко

Сучасний розвиток сфери фізичної культури і спорту вимагає від фахівця не лише високого рівня професійно-методичної та організаційної підготовки, а й здатності діяти у складному правовому полі. Професійна діяльність тренера, викладача, менеджера спорту чи організатора змагань пов'язана з нормативним регулюванням трудових, адміністративних, цивільно-правових, медичних, дисциплінарних та міжнародних відносин. Тому проблема формування правових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту набуває системного значення, адже спорт дедалі виразніше функціонує як особлива соціальна інституція, що потребує належного правового забезпечення [1–3].

Наукові праці зі спортивного права засвідчують, що ця предметна галузь формується на перетині юридичного знання та специфіки спортивної діяльності. Саме така міждисциплінарність створює як нові можливості, так і труднощі для системи підготовки кадрів. Майбутні фахівці фізичної культури і спорту повинні орієнтуватися у базових правових механізмах регулювання власної професійної діяльності, однак освітні програми часто не

забезпечують цілісного уявлення про спортивне право, його структуру, функції та прикладне значення. У результаті правова складова підготовки нерідко зводиться до загальних відомостей про законодавство без належного зв'язку з реальними ситуаціями спортивної практики [1; 2].

Постановка проблеми полягає в тому, що між об'єктивним зростанням правових викликів у спорті та реальним рівнем готовності майбутніх фахівців до їх розв'язання існує суперечність. Сфера спорту охоплює питання правового статусу спортсмена, укладання контрактів, відповідальності учасників спортивного процесу, врегулювання спорів, дотримання вимог безпеки, медичного супроводу, захисту честі, гідності та персональних даних, а також реалізації прав людини у спорті. Для майбутнього фахівця ці питання вже не можуть залишатися периферійними, оскільки вони безпосередньо впливають на законність професійних рішень і якість управління спортивною діяльністю [2; 3].

Особливої ваги проблема набуває в умовах цифрової трансформації спорту. Електронні системи реєстрації спортсменів, цифрові платформи управління змаганнями, онлайн-комунікація, електронний документообіг і засоби моніторингу результатів створюють нові правові ситуації, до яких фахівець має бути підготовлений ще на етапі професійної освіти. У таких умовах правова компетентність означає не тільки знання нормативних актів, а й розуміння того, як правові норми застосовуються у цифровому середовищі та якими можуть бути наслідки неправомірних дій або бездіяльності [1; 2].

Не менш важливим є міжнародний контекст розвитку спорту. Інтеграція національних спортивних організацій у міжнародний простір, діяльність міжнародних федерацій, участь спортсменів у міжнародних змаганнях, антидопінгові правила та процедури спортивного арбітражу вимагають від майбутніх фахівців розуміння не лише національного, а й міжнародного виміру спортивного права. Це особливо актуально для України, яка потребує оновлення механізмів правового регулювання спортивної галузі відповідно до сучасних стандартів [1–3].

Аналіз сучасних підходів до конструювання змісту навчальних видань зі спортивного права дає підстави стверджувати, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна спиратися щонайменше на три орієнтири: компетентнісний, міждисциплінарний та цифро-орієнтований. Компетентнісний підхід зосереджує увагу на здатності застосовувати правові знання для вирішення професійних завдань; міждисциплінарний – на поєднанні юридичних і спортивно-педагогічних уявлень; цифро-орієнтований – на врахуванні нових форматів комунікації, навчання й управління у спорті. Отже, правові компетентності слід розуміти не як

додатковий компонент підготовки, а як інтегральну складову професійної готовності майбутнього фахівця [2].

У цьому контексті правові компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту доцільно розглядати як сукупність взаємопов'язаних знань, умінь, способів мислення та професійних установок, які забезпечують правомірну, відповідальну й безпечну організацію спортивної діяльності. До їх змісту входять знання основ правового регулювання фізичної культури і спорту; розуміння прав та обов'язків спортсменів, тренерів, викладачів і спортивних організацій; уміння аналізувати типові юридичні ситуації у спорті; навички роботи з нормативними документами і локальними положеннями; готовність діяти відповідно до принципів законності, справедливості, академічної та спортивної доброчесності [1; 3].

Разом із тим наявні матеріали зі спортивного права дозволяють помітити змістові лакуни, які прямо впливають на постановку досліджуваної проблеми. Насамперед ідеться про недостатню увагу до питань прав людини у спорті, захисту спортсменів від дискримінації, булінгу та насильства, правових аспектів спортивного маркетингу, правового супроводу інноваційних технологій, а також особливостей функціонування спорту в умовах суспільних криз і воєнного стану. Для системи підготовки фахівців фізичної культури і спорту це означає необхідність перегляду самого бачення правової підготовки як чинника професійної компетентності й відповідальної поведінки у спорті [2].

Отже, постановка проблеми правових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ґрунтується на трьох взаємопов'язаних обставинах: спортивна діяльність є сферою інтенсивних правових відносин; сучасні глобальні та цифрові виклики ускладнюють ці відносини; чинна практика професійної підготовки ще не повною мірою відповідає новим вимогам. Саме тому подальші дослідження мають бути спрямовані на уточнення структури правових компетентностей фахівця фізичної культури і спорту, визначення критеріїв та показників їх сформованості, а також на обґрунтування змісту й педагогічних умов їх цілеспрямованого формування у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Максакова Р. М., Мазін В. М. До проблеми визначення предметної області спортивного права. *Спортивне право України: теоретичні та практичні проблеми формування галузі* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5 червня 2024 р.). Київ : Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України, 2024. С. 154.

2. Харитонов С. О. Спортивне право України : навчальний посібник. Одеса : Фенікс, 2019. 330 с.

3. Ющик О. О. Спортивне право: поняття та формування в національній правовій системі : монографія. Київ : Парламентське видавництво, 2023. 280 с.

УДК 796.015:616-001

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Захарова О.М.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, О.М. Захарова

Нами було розглянуто проблему профілактики спортивного травматизму шляхом раціонального дозування фізичних навантажень. Проаналізовано основні чинники виникнення травм, пов'язані з перевантаженням, а також обґрунтовано роль індивідуалізації тренувального процесу. Визначено ключові підходи до контролю навантаження та відновлення спортсменів.

У сучасному спорті інтенсифікація тренувального процесу та зростання конкуренції призводять до збільшення фізичних і психоемоційних навантажень на спортсменів. Це, у свою чергу, підвищує ризик виникнення гострих і хронічних травм. Особливої актуальності набуває проблема профілактики травматизму через оптимізацію тренувального навантаження, оскільки неправильне його дозування є однією з найпоширеніших причин ушкоджень.

Мета – визначити та обґрунтувати роль правильного дозування фізичних навантажень у запобіганні спортивним травмам.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати причини виникнення спортивних травм.
2. Визначити вплив тренувального навантаження на організм спортсмена.
3. Розкрити принципи раціонального дозування навантаження.
4. Охарактеризувати засоби профілактики травматизму.
5. Обґрунтувати значення індивідуального підходу у тренувальному процесі.

Спортивний травматизм є складною багатофакторною проблемою, що виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До основних причин належать: надмірні фізичні навантаження, недостатній рівень підготовленості, порушення техніки виконання вправ, а також ігнорування процесів відновлення.

Наші спостереження довели, що адекватне тренувальне навантаження, що визначається як оптимальне співвідношення обсягу, інтенсивності та частоти тренувань, яке відповідає функціональним можливостям організму

спортсмена, дозволяє не лише зменшити ризик виникнення травм під час тренування, а й підвищує адаптаційні резерви організму, що, у свою чергу, стає запорукою загального зміцнення організму, підвищення рівня здоров'я і резистентності до захворювань і впливу негативних факторів на організм як безпосередньо під час тренування, так і в поза тренувальні періоди.

Надмірне навантаження, навпаки, призводить до перевтоми, зниження працездатності та підвищення ризику травм, зокрема ушкоджень м'язів, зв'язок і суглобів, а в перспективі призводить до виникнення професійних захворювань і пошкоджень елементів рухового апарату та внутрішніх органів.

Одним із ключових принципів побудови тренувального процесу є принцип поступовості. Він передбачає поетапне збільшення навантаження, що дозволяє організму адаптуватися до нових умов. Саме порушення цього принципу часто стає причиною перенапруження та травм.

Важливу роль у профілактиці травматизму відіграє індивідуалізація тренувальних навантажень. Вона враховує вік спортсмена, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та специфіку виду спорту. Індивідуальний підхід дозволяє уникнути як недостатнього, так і надмірного навантаження.

Сучасні методи контролю навантаження включають моніторинг частоти серцевих скорочень, оцінку рівня втоми, аналіз якості сну та відновлення, в тому числі і на підставі спеціальних медико-біологічних досліджень. Використання таких методів дає змогу своєчасно виявити перевантаження і скоригувати тренувальний процес.

Не менш важливими є відновлювальні заходи: активний відпочинок, правильне харчування, сон, масаж і розтягування. Розминка перед тренуванням сприяє підготовці м'язів і суглобів до навантаження, тоді як заминка допомагає поступово знизити фізичну активність і запобігти перенапруженню.

Таким чином, ефективна профілактика травм базується на комплексному підході, що включає раціональне планування навантаження, систематичний контроль стану спортсмена та належне відновлення.

Звертаємо увагу, що спортивний травматизм часто є наслідком неправильного дозування фізичних навантажень. Також, раціональне поєднання обсягу, інтенсивності та відпочинку є ключовою умовою профілактики травм. Підтвердили, що дотримання принципів поступовості та індивідуалізації тренувального процесу значно знижує ризик ушкоджень.

А саме, систематичний контроль функціонального стану спортсмена дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевантаження. Не можемо, не відзначити, що комплексний підхід до організації тренувань забезпечує збереження здоров'я та підвищення ефективності спортивної діяльності.

УДК 796.332.07:658

Шамардін В.М.¹, Сметанін С.В.²

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФАКТОРІВ СПОРТИВНОЇ МІГРАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

В.М. Шамардін, С.В. Сметанін

Сучасний футбол функціонує як глобалізована екосистема, де конкуренція між суб'єктами виходить далеко за межі національних кордонів. Маючи у своєму складі 211 колективних членів, FIFA об'єднує світ навколо змагань, що генерують безпрецедентний медіа-інтерес та соціальний резонанс серед широких верств населення. В умовах стрімкої професіоналізації та комерціалізації, спортивна міграція стає домінуючим фактором впливу на архітектуру національних збірних [1].

Для стратегічного менеджменту національної команди вивчення міграційних потоків є критичним завданням. Основна проблема полягає у необхідності адаптації системи підготовки до умов, коли ключові активи (гравці) перебувають поза прямою юрисдикцією національної асоціації більшу частину року. Більше того, система повинна бути стійкою до екзогенних викликів: коливань ВВП, змін у законодавстві щодо натуралізації та форс-мажорних обставин, таких як військові конфлікти, що провокують вимушену міграцію та дестабілізують спортивну інфраструктуру. Ці виклики вимагають переходу від традиційних методів до науково обгрунтованої діагностики змагальної діяльності [2].

Стратегічне управління підготовкою футболістів високої кваліфікації неможливе без об'єктивного оцінювання результативності через призму математичної статистики. Це дозволяє трансформувати суб'єктивні експертні оцінки у валідний діагностичний інструмент для корекції тренувального процесу [3].

Мета дослідження – розробка шляхів корекції системи підготовки на основі інтеграції чинників спортивної міграції для підвищення конкурентоспроможності команди.

Методи дослідження: контент-аналіз регламентів та нормативної бази (FIFA, UEFA, UAF); педагогічні спостереження та метод експертних оцінок; аналіз та систематизація даних глобальної мережі Internet; методи математичної статистики для обробки масивів даних.

Аналіз базується на результатах 16 офіційних матчів національної збірної України (сезони 2020-2021 та 2021-2022), у яких взяли участь 176 футболістів. Ключовими метриками виступили ефективність змагальної діяльності (ЕСА), що визначалася як співвідношення суми експертних оцінок до кількості експертів у відсотках, та індикатор спортивної міграції (ISM), що

визначався як співвідношення кількості гравців-мігрантів у стартовому складі до загальної кількості гравців на полі (11) також у відсотках.

Цей методологічний апарат дозволив провести порівняльний аналіз ефективності команди до та після впровадження спеціалізованої технології підготовки. Ефективність змагальної діяльності визначалася на підставі порівняльного аналізу сезонів 2020-2021 та 2021-2022 р. р.

Динаміка результатів збірної України демонструє суттєве якісне зростання, що корелює із впровадженням авторської технології безпосередньої підготовки, адаптованої до міграційних викликів (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняння показників результативності до впровадження та після впровадження авторської технології, адаптованої до міграційних викликів

Показник результативності	Сезон 2020-2021 (до впровадження)	Сезон 2021-2022 (після впровадження)
Перемоги (%)	25,0% (2 з 8)	50,0% (4 з 8)
Нічії (%)	75,0% (6 з 8)	25,0% (2 з 8)
Поразки (%)	0%	25,0% (2 з 8)
Коефіцієнт (Забиті : Пропущені)	1,38 (11:8)	2,17 (13:6)
Середня результативність за гру	1,38	1,63
Середній рівень міграції (ISM)	38,63%	40,91%

Висновок: Застосування спеціалізованої технології дозволило подвоїти відсоток перемог та підвищити коефіцієнт ефективності атаки/оборони з 1,38 до 2,17. Це свідчить про те, що успіх забезпечується не лише кількістю легіонерів (ISM зріс незначно), а якістю їхньої інтеграції в командну структуру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Sushko R., Doroshenko E. Technology of Team Training in Sports Games Taking in to Account Migration Factors. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2019. № 3. P. 84–68. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>.

2. Sobol E., Svatyev A., Doroshenko I., Kokareva S., Korzh N., Doroshenko E. Formation of National Teams Taking in to Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Physical Education Theory and Methodology*. 2021. № 21(4). P. 389–396. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15>.

3. Sobol E., Doroshenko I., Svatyev A., Doroshenko E., Tsyganok V., Shamardin V. Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competition Activity of Football Players. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2024. № 5(1), P. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.02>.

**СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧНІ МОДЕЛІ ПЕРЕКЛАДУ ТЕРМІНІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ
УКРАЇНСЬКОЮ**

Л.В. Шуба

Терміни фізичного виховання та спорту становлять важливу частину професійної лексики, що відображає специфіку рухової діяльності, фізичних якостей, тренувальних процесів і спортивної техніки. Вони характеризуються лаконічністю, інтернаціональністю та нерідко метафоричністю, що ускладнює процес їх перекладу. Структурно англійські терміни можуть бути представлені однословними одиницями (run, jump, serve), складними словами (workout, warm-up), терміносполученнями (physical activity, muscle strength) та багатокомпонентними конструкціями (high-intensity interval training, rate of perceived exertion). Найбільш поширеними у науковому дискурсі є саме багатокомпонентні терміни, які потребують адекватної передачі змісту з урахуванням норм української мови.

Переклад термінів фізичного виховання і спорту з англійської мови українською здійснюється на основі різних структурно-семантичних моделей, серед яких провідними є еквівалентний переклад, калькування, трансформація, описовий переклад та транскрипція. Еквівалентний переклад передбачає використання усталених відповідників (flexibility – гнучкість, speed – швидкість), тоді як калькування дозволяє відтворювати структуру терміна (physical education – фізичне виховання, training program – тренувальна програма). У випадках, коли структура англійського терміна не відповідає нормам української мови, застосовується трансформація, зокрема зміна порядку компонентів (muscle endurance – витривалість м'язів, body composition – склад тіла). Якщо ж у мові перекладу відсутній прямий відповідник, використовується описовий переклад (cooldown – завершальна частина тренування для поступового зниження навантаження, core training – тренування м'язів корпусу). Окрему групу становлять запозичення, які передаються шляхом транскрипції або транслітерації (fitness – фітнес, crossfit – кросфіт), що відображає глобалізаційні процеси у спортивній сфері.

Специфіка перекладу спортивної термінології також пов'язана з явищем полісемії та контекстуальної залежності значень, адже один і той самий термін може мати різні інтерпретації залежно від сфери вживання (training – тренування або навчання, load – навантаження, set – підхід). Важливим аспектом є й активне використання скорочень (НПТ, ВМІ), які потребують коректної адаптації українською мовою. У процесі перекладу необхідно враховувати галузевий контекст, користуватися усталеними термінами,

уникати буквального перекладу, що суперечить нормам української мови, та орієнтуватися на цільову аудиторію. Таким чином, переклад термінів фізичного виховання і спорту є складним багаторівневим процесом, що поєднує структурні та семантичні трансформації і вимагає глибокого розуміння як мовних, так і професійних особливостей відповідної галузі.

Отже, переклад термінів фізичного виховання та спорту з англійської мови українською є складним і багатокомпонентним процесом, що базується на поєднанні різних структурно-семантичних моделей, серед яких провідну роль відіграють еквівалентний переклад, калькування, трансформація, описовий переклад і запозичення. Встановлено, що адекватність перекладу значною мірою залежить від урахування контексту, галузевої специфіки та усталеності термінології у професійному середовищі. Особливу увагу слід приділяти багатокомпонентним термінам, полісемії та активному проникненню англійських запозичень, що відображає сучасні тенденції розвитку спортивної науки. Таким чином, ефективний переклад спортивної термінології потребує не лише мовної компетентності, а й глибокого розуміння змісту фізичного виховання і спорту, що забезпечує точність, однозначність і наукову коректність переданої інформації.

УДК 373.2:159.955

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Скворець А.А.³

^{1, 2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ вихователь 2 категорії КЗДО №144 ДМР, м. Дніпро

АКТИВІЗАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Л.В. Шуба, Г.А. Омок, А.А. Скворець

Пізнавальна діяльність дітей старшого дошкільного віку – це цілеспрямований процес активного освоєння навколишнього світу, що охоплює сприймання, увагу, пам'ять, мислення та уяву. У цьому віці вона має переважно наочно-образний характер і тісно пов'язана з практичною діяльністю дитини, грою та емоційним досвідом. Діти 5-6 років активно ставлять запитання, прагнуть досліджувати явища і встановлювати прості причинно-наслідкові зв'язки, що свідчить про формування основ пізнавальної самостійності. Пізнавальна діяльність у старшому дошкільному віці також виступає важливим чинником інтелектуального розвитку та підготовки до шкільного навчання. Вона сприяє розвитку мовлення, логічного мислення, уяви та здатності до узагальнення, а також формує інтерес до навчання як стійку особистісну характеристику. Ефективність її розвитку значною мірою залежить від організації освітнього середовища, використання ігрових, дослідницьких та проблемно-пошукових методів, які стимулюють активність, ініціативність і допитливість дитини.

Основні завдання активізації пізнавальної діяльності дітей старшого дошкільного віку полягають у цілеспрямованому розвитку їхніх інтелектуальних і особистісних якостей. Насамперед важливим є формування пізнавального інтересу, що проявляється у зацікавленості дитини новими знаннями та явищами навколишнього світу. Наприклад, вихователь може використовувати проблемні запитання («Чому йде дощ?», «Як росте рослина?») або інтерактивні ігри, які викликають емоційний відгук і бажання дізнатися більше. Не менш значущим є розвиток самостійного мислення, що передбачає здатність дитини самостійно знаходити відповіді, порівнювати, аналізувати та робити прості висновки. Це реалізується через завдання на класифікацію предметів, логічні ігри або ситуації вибору («Який предмет зайвий і чому?»).

Важливим завданням є також стимулювання дослідницької поведінки, що передбачає залучення дітей до елементарних експериментів і спостережень (наприклад, досліди з водою, піском, світлом), які сприяють формуванню інтересу до пізнання через практичну діяльність. Поряд із цим здійснюється розвиток мовлення як інструменту мислення, адже саме через мовлення дитина вчиться формулювати свої думки, ставити запитання, пояснювати явища та аргументувати відповіді (наприклад, опис побаченого або пояснення результатів досліду). Завершальним компонентом є формування елементарних причинно-наслідкових зв'язків, що проявляється у здатності встановлювати залежності між явищами («Якщо полити рослину – вона росте»). Це створює основу для подальшого розвитку логічного мислення та успішної підготовки до навчання в школі.

Практичні рекомендації щодо активізації пізнавальної діяльності дітей старшого дошкільного віку передбачають створення таких педагогічних умов, які стимулюють інтерес, ініціативність і самостійність у процесі пізнання. Насамперед важливо створювати емоційно насичене освітнє середовище, адже позитивні емоції підсилюють пізнавальну активність. Це може бути організація тематичних занять у формі подорожей, казкових сюжетів або рольових ігор (наприклад, «подорож у космос», «експедиція в ліс»), де дитина виступає активним учасником подій. Доцільно також частіше використовувати ігрові та дослідницькі методи, оскільки гра є провідною діяльністю у цьому віці. Наприклад, проведення простих дослідів із водою (що тоне, а що плаває), піском чи магнітами сприяє розвитку дослідницького інтересу та формуванню елементарних наукових уявлень.

Не менш важливим є стимулювання запитань дітей, що активізує мислення та сприяє формуванню пізнавальної самостійності. Вихователь має не лише відповідати на запитання, а й заохочувати дітей самостійно знаходити відповіді через обговорення або спостереження (наприклад, «А як ти думаєш, чому це відбувається?»). Важливо також надавати можливість

вибору та самостійності, пропонуючи дітям обирати вид діяльності, матеріали або спосіб виконання завдання (наприклад, вибір між малюванням, конструюванням чи експериментом). Окрему увагу слід приділяти інтеграції руху і навчання, адже поєднання фізичної та пізнавальної активності підвищує ефективність засвоєння знань (наприклад, рухливі ігри з елементами рахунку, класифікації або орієнтації в просторі). Крім того, доцільно застосовувати інтерактивні технології, зокрема мультимедійні засоби, інтерактивні дошки чи елементи віртуальної та доповненої реальності, які забезпечують наочність, залученість і підвищують мотивацію дітей до навчання.

Отже, активізація пізнавальної діяльності дітей старшого дошкільного віку є важливою умовою їхнього всебічного розвитку та ефективної підготовки до навчання у школі. Її результативність забезпечується створенням емоційно сприятливого освітнього середовища, використанням ігрових і дослідницьких методів, стимулюванням пізнавальної ініціативи та самостійності дітей.

УДК 796.011:159.923

Шуба Л.В.¹, Шуба В.В.², Шуба В.О.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

³ доц. Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ ШЛЯХ РОЗКРИТТЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Л.В. Шуба, В.В. Шуба, В.О. Шуба

Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві розглядаються як один із ключових чинників розвитку людського потенціалу, оскільки вони забезпечують не лише покращення фізичного стану, а й комплексний вплив на когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості. Регулярна рухова активність сприяє розвитку витривалості, сили, координації та загальної працездатності організму, що безпосередньо підвищує рівень життєвої енергії та здатність людини ефективно виконувати повсякденні та професійні завдання. Наприклад, студенти, які систематично займаються спортом, демонструють кращу фізичну форму, менший рівень втоми та вищу стресостійкість у період навчальних навантажень. У свою чергу людський потенціал – це сукупність внутрішніх можливостей, здібностей, ресурсів і якостей людини, які визначають її здатність до розвитку, навчання, професійної діяльності та самореалізації. Він охоплює не лише фізичні характеристики (здоров'я, працездатність, рівень фізичної підготовленості), але й інтелектуальні (мислення, пам'ять, креативність), психоемоційні

(мотивація, стресостійкість, саморегуляція) та соціальні (комунікація, взаємодія, здатність до співпраці) компоненти.

У сучасному науковому розумінні людський потенціал розглядається як динамічна система, яка може розвиватися протягом життя під впливом освіти, виховання, соціального середовища та фізичної активності. Наприклад, регулярні заняття спортом сприяють не лише зміцненню здоров'я, а й розвитку дисципліни, наполегливості та впевненості у власних силах, що безпосередньо підвищує загальний рівень людського потенціалу. Таким чином, це поняття відображає інтегральну характеристику можливостей людини до ефективної життєдіяльності та самореалізації в суспільстві.

Водночас спорт має значний вплив на когнітивний розвиток і навчальну діяльність. Дослідження показують, що фізична активність покращує роботу мозку, зокрема увагу, пам'ять і швидкість прийняття рішень, завдяки посиленню кровообігу та активації нейропластичних процесів. Наприклад, короткі фізичні вправи або заняття у формі активних перерв між навчальними заняттями сприяють підвищенню концентрації та кращому засвоєнню навчального матеріалу. Крім того, участь у командних видах спорту, таких як футбол чи волейбол, розвиває навички співпраці, лідерства та комунікації, що є важливими складовими соціального потенціалу особистості. Спортивна діяльність також позитивно впливає на психологічний стан: зменшує рівень стресу, тривожності та сприяє формуванню впевненості у власних силах. Наприклад, регулярні тренування або участь у змаганнях часто підвищують самооцінку та мотивацію до досягнення цілей як у спорті, так і в навчанні.

Таким чином, фізичне виховання виступає комплексним інструментом розвитку людини, який поєднує фізичне зміцнення організму, покращення когнітивних функцій і формування соціально значущих якостей, що в сукупності визначають розкриття людського потенціалу.

УДК 796.85:796.012.1

Захаріна Є.А.¹, Недайвода Д.В.²

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-115м НУ «Запорізька політехніка»

СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Є.А. Захаріна, Д.В. Недайвода

Спорт є важливим соціальним явищем, яке відображає стан і розвиток суспільства. Під впливом змін, що відбулися впродовж останніх років, суттєво трансформувалися як суспільні процеси, так і сфера спорту. Йдеться

не лише про зміни в організаційній структурі спортивної діяльності, а й про нові підходи до її розвитку, управління та фінансування.

Фізична культура і спорт належать до галузей невиробничої сфери, результатом функціонування яких є надання послуг. Соціально-культурні послуги спрямовані на задоволення духовних та інтелектуальних потреб людини, підтримання її повноцінної життєдіяльності, зміцнення і відновлення здоров'я, забезпечення фізичного й духовного розвитку особистості, а також підвищення професійної майстерності.

Підготовка фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти ґрунтується на державних освітніх стандартах, які надають закладам і кафедрам широкі можливості для творчої ініціативи, упровадження інноваційних підходів та врахування специфіки матеріально-технічної бази, кліматоло-географічних умов, контингенту студентів, а також кадрового потенціалу викладачів і тренерів.

Особливе місце в системі фізичного виховання посідають східні єдиноборства, у яких гармонійно поєднуються фізичний розвиток і духовне вдосконалення людини. Саме в країнах Сходу, зокрема в Південно-Східній Азії, сформувалося розуміння нерозривного зв'язку між тілесним і духовним розвитком. Згідно з філософією східних бойових мистецтв, першою і найважливішою перемогою на шляху воїна є перемога над собою, над власними слабкостями. Такий підхід розглядається як основа подальшого вдосконалення фізичних і психічних можливостей людини.

Інтерес до східних систем фізичного виховання, самовдосконалення, самозахисту та бойових мистецтв не лише не зменшився, а й значно зріс у сучасному світі. На початку ХХ століття європейське суспільство зацікавилася йогою та джиу-джитсу, дещо пізніше – дзюдо, а згодом – карате. Із розширенням міжнародних контактів та збільшенням інформаційного обміну стало очевидним, що дзюдо і карате є лише частиною багатого різноманіття східних єдиноборств та систем фізичного і морального самовиховання. Найбільш відомими серед них є такі стилі карате, як Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Кіокушинкай, а також дзюдо, джиу-джитсу, айкідо, кендо і сумо.

Поширення східних єдиноборств серед різних груп населення, особливо молоді, на сучасному етапі розвитку суспільства свідчить про їхню значущість не лише як засобу спортивного вдосконалення, а й як форми духовної практики. У слов'янській культурній традиції східні єдиноборства дедалі частіше розглядаються як ефективний засіб формування ціннісних орієнтацій, самодисципліни, морально-вольових якостей і здорового способу життя.

Метою даної роботи є дослідження особливостей застосування елементів східних єдиноборств у системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками першого зрілого віку.

У процесі побудови фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого зрілого віку доцільно використовувати спеціально розроблений зміст і методика фізичного виховання. Важливе значення має поєднання теоретичної та практичної підготовки, що охоплює формування знань про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану, дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ. Крім того, необхідно розробляти рекомендації для самостійних оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних особливостей чоловіків цієї вікової категорії.

Розвиток сили та силової витривалості чоловіків першого зрілого віку може здійснюватися за допомогою вправ атлетичної гімнастики, вправ з обтяженнями та занять на гімнастичних приладах. Атлетична гімнастика як засіб оздоровчого тренування має низку переваг. Насамперед вона характеризується значним оздоровчим ефектом. Починати заняття можна практично з будь-якого рівня фізичної і технічної підготовленості, а також повертатися до них після тривалих перерв. Важливою перевагою є можливість точного дозування навантаження шляхом зміни ваги обтяження, кількості повторень, частоти занять, темпу виконання вправ і режиму роботи. Крім того, фізичні якості, набуті в процесі занять атлетичною гімнастикою, можуть ефективно використовуватися в інших видах спорту, у професійній діяльності та повсякденному житті. Заняття можуть проводитися в різних умовах: у спортивній залі, вдома або на відкритому повітрі.

Для розвитку загальної витривалості застосовують різноманітні фізичні вправи та їх комплекси, зокрема ходьбу, біг, стрибки через скакалку та інші циклічні вправи. Їх техніка є доступною для більшості людей, а виконання сприяє залученню майже всіх груп м'язів і активізації провідних функціональних систем організму. Важливою перевагою таких вправ є можливість чітко дозувати інтенсивність і тривалість навантаження відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку.

Отже, використання елементів східних єдиноборств у системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого зрілого віку є доцільним та перспективним напрямом удосконалення процесу фізичного виховання. Східні єдиноборства поєднують у собі не лише засоби фізичного розвитку, а й елементи духовного самовдосконалення, що позитивно впливає на формування морально-вольових якостей, самодисципліни та ціннісних орієнтацій особистості.

Установлено, що включення елементів східних єдиноборств у зміст оздоровчих занять сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості,

розвитку сили, силової витривалості, загальної витривалості, координаційних здібностей і функціональних можливостей організму. Водночас такі заняття забезпечують підвищення інтересу до фізичної активності, формують мотивацію до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами.

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять значною мірою залежить від правильного добору засобів, методів і форм організації тренувального процесу, а також від урахування вікових, індивідуальних і фізичних особливостей чоловіків першого зрілого віку. Поєднання вправ атлетичної гімнастики, загальнорозвивальних вправ і елементів східних єдиноборств створює умови для комплексного впливу на організм, зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, застосування елементів східних єдиноборств у фізкультурно-оздоровчих заняттях можна розглядати як ефективний засіб підвищення фізичного стану, зміцнення здоров'я та формування стійкої потреби у систематичній руховій активності у чоловіків першого зрілого віку.

УДК 796.3:159.942-057.87

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Прокопенко Є.Є.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-114 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, Є.Є. Прокопенко

Аналізуючи матеріали численних досліджень, можна вважати доведеним факт, що спортивні ігри спричиняють позитивний вплив на емоційний стан студентів, знижуючи стрес, тривожність і симптоми апатії. Регулярні фізичні навантаження покращують настрій, підвищують самооцінку, впевненість у собі та сприяють розвитку навичок саморегуляції, а це в свою чергу допомагає справлятися з високою розумовою напруженістю. Сидячий спосіб життя дедалі більше вписується у повсякденне життя студентів. Складні умови і дедалі більша напруженість життя сучасної людини відсувають фізичне навантаження та спорт на другий план. Організм слабшає, а м'язи атрофуються через відсутність необхідної постійної фізичної активності, а слабкість м'язових волокон і кісток людини негативним чином позначається на роботі всіх внутрішніх органів та систем організму людини. Зважаючи на широке висвітлення цієї проблеми та пропаганду здорового способу життя, все більше молодих людей приходять до усвідомлення того, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом необхідні не тільки для збереження свого здоров'я, але й для підтримки стабільного та правильного функціонування всього організму в цілому і

нормалізації емоційного стану зокрема. Важливим чинником було і залишається те, що фізичні навантаження, у будь-яких їх формах, у тому числі у вигляді спортивних ігор, впливають на психологічні та емоційні показники людини. Заняття фізичною культурою рятує молодих людей від стресів та нервових зривів, позитивно впливаючи на розумовий розвиток та емоційне розвантаження студентів під час навчання. Психічний стан є невід'ємною частиною здоров'я будь-якої людини, а тим більше студента. Без нормалізації психологічного фону того, хто навчається у ЗВО, не можливо досягти психічної стабільності. Літературні та інтернет-джерела свідчать, що рівень фізичної активності постійно і в різних формах впливає на центральну нервову систему та на вироблення таких гормонів, як андрогени, естрогени, ендорфіни, інсулін, тироксин, адреналін і глюкагон. Саме ці біологічно активні сполуки так впливають на всі внутрішні процеси, що регулюють життєдіяльність людського організму. Також вони значно покращують емоційний стан. Існує безліч різних думок про питання впливу на людину фізичних навантажень та емоційних стресів. Насамперед, виділяється їх позитивна роль, яка полягає у підготовці до труднощів. На підтвердження цього наводяться відомості про те, що люди, що систематично тренуються, мають вищу соціальну адаптацію і стійкість до стресів, ніж ті, хто не тренується зовсім. Відомо, що рухові якості нероздільні з типологічними особливостями нервової системи (силою-слабкістю, рухливістю-інертністю, врівноваженістю-неврівноваженістю нервових процесів), що закладаються на генетичному рівні. Комплексне застосування засобів психорегуляції ефективніше і результативніше проти окремо взятого метода. Однак не існує найефективнішого засобу психічної регуляції, як і не існує універсального засобу, що підходить будь-якій людині. Більшість методів та засобів психологічної підготовки, що застосовується у спортивних іграх, можна використовувати для оптимізації психологічних умов рухової активності. Особливої уваги заслуговує комунікативний аспект спортивних ігор. На відміну від індивідуальних занять, командні види спорту (такі як баскетбол, волейбол чи футбол) створюють унікальне середовище для інтенсивної соціальної взаємодії. Це сприяє подоланню почуття ізоляції, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання, та допомагає студентам розвивати навички лідерства, емпатії та командної відповідальності. Колективна гра стає своєрідним тренажером для відпрацювання стратегій поведінки в соціумі, де спільна мета допомагає нівелювати міжособистісні конфлікти та зміцнювати психологічну єдність групи. Крім того, спортивні ігри виступають потужним інструментом «когнітивного перезавантаження». Під час ігрового процесу мозок перемикається з аналітичного режиму, притаманного навчанню, на режим швидкого оперативного мислення в умовах динамічної зміни ситуацій. Це

дозволяє ефективно знімати симптоми інтелектуального вигорання. Покращення мозкового кровообігу під час гри не лише забезпечує «очищення» від продуктів розумової втоми, а й стимулює нейропластичність, що безпосередньо впливає на швидкість реакції та креативність у вирішенні академічних завдань. Не слід забувати і про виховний потенціал спортивного азарту. Проживання перемоги у грі, або навпаки, поразки у безпечному спортивному контексті загартовує емоційну стійкість. Студенти опановують здатність контролювати імпульсивні реакції та зберігати холодний розум під тиском часу чи суперника. Такий досвід трансформується у стійку психологічну базу, що дозволяє молодій людині впевненіше почуватися під час екзаменаційних сесій чи публічних виступів, сприймаючи стрес не як загрозу, а як виклик, що підлягає подоланню. Таким чином, можна зробити висновок про вплив спортивних занять на якісні зміни психоемоційного стану студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Фізична культура та психологічний компонент студентів нерозривно взаємопов'язані між собою – фізичні вправи сприяють позитивному прогресу формування позитивних якостей особистості, її гармонійному розвитку, а також служать бар'єром на шляху виникнення та розвитку негативних рис характеру.

УДК 796.01:159.913

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Прокопчук В.Р.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113сп НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, В.Р. Прокопчук

Наукова теорія стверджує, що психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, коли людина може ефективно функціонувати у повсякденному житті, реалізовувати свій потенціал, взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати труднощі та справлятися зі стресом. Іншими словами – це не тільки відсутність психічних розладів, а й позитивне ставлення до себе і навколишнього світу.

В літературних джерелах вказується, що фактори психічного здоров'я включають генетичні передумови, соціальне оточення, стрес, емоційну підтримку, рівень самооцінки, адаптацію до життєвих подій, спосіб вирішення проблем, фізичне здоров'я та доступ до психологічної допомоги.

За твердженням науковців, фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій та зменшують стрес. Саме ендорфіни, як природні речовини, виробляються організмом та мають деякі цікаві впливи на людину. Їх часто називають «гормонами щастя». Вони можуть викликати ейфорію та підвищувати настрій, що допомагає зменшити стрес та втому.

Також ендорфіни взаємодіють з опіатними рецепторами у мозку, що призводить до зменшення почуття болю. Це може бути особливо корисним під час фізичних зусиль чи періодів стресу. Ще вони можуть допомагати покращити якість сну та знизити тривалість засинання. Фахівці наголошують, що ендорфіни можуть підтримувати оптимальну роботу імунної системи та зменшувати запалення в організмі. Важливим фактом є те, що фізична активність, зокрема спорт чи оздоровче тренування, сприяючи виробленню ендорфінів, може викликати відчуття енергії та задоволення. Стверджується, що вироблення ендорфінів може бути спричинене різними факторами, такими як фізична активність, сміх, специфічні продукти харчування та інші присмні враження. Рівень ендорфінів дуже впливає на рівень стресу і тривоги, сприяючи загальному відчуттю спокою.

У наукових дослідженнях особлива увага звертаються на вплив тренувань різної спрямованості на когнітивні функції тих, хто займається, що є складовою психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що тренувальні заняття сприяють покращенню кровообігу, включаючи мозок, при цьому відбувається підвищення концентрації уваги та покращення когнітивних функцій, зокрема пам'яті. Деякі дослідження вказують на те, що фізична активність може сприяти виробленню нових нейронів, тобто впливати на стимулювання цього процесу. Таким чином, спортивні та оздоровчі тренування не тільки формують тіло, але й можуть бути потужним інструментом щодо покращення психічного здоров'я та емоційного стану, що є вкрай необхідним при сучасних обставинах в країні.

Стосовно поточного освітнього процесу у дистанційному форматі, важливим є ствердження, що фізична активність може сприяти нейропластичності, здатності мозку змінювати свою структуру та функції, що важливо для вивчення нової інформації та розвитку навичок. В той же час тренування можуть допомагати зменшити запальні процеси в організмі, що може бути пов'язане з когнітивними втратами. Загалом регулярна фізична активність сприяє поліпшенню пам'яті, концентрації уваги, реакції на стрес та інших когнітивних функцій. Порівняно з малорухливими людьми, у тих, хто виконував рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності, був нижчий ризик розвитку депресії. Навіть при рівні нижче рекомендованого, невеликі дози фізичної активності можуть принести користь психічному здоров'ю та пов'язані з нижчим ризиком депресії.

Окрім біохімічних змін, фізична активність виступає потужним інструментом соціальної інтеграції та виховання впевненості у власних силах. Колективні заняття або навіть фіксація особистого прогресу в тренуваннях формують так зване відчуття «самоєфективності» – віри у власну спроможність опановувати нові навички та долати труднощі. Ця психологічна навичка згодом автоматично проєктується на інші сфери життя

(навчання, роботу чи особисті стосунки), створюючи надійний захисний буфер проти почуття безпорадності в кризові моменти.

Варто відзначити й так званий феномен стану «поток», який часто супроводжує ритмічну фізичну діяльність. Під час виконання вправ людина повністю занурюється в процес «тут і зараз», що дозволяє мозку тимчасово дистанціюватися від нав'язливих думок, «інформаційного шуму» та тривожних прогнозів про майбутнє. Така природна медитація в русі є критично важливою для емоційної регуляції, адже вона дає нервовій системі необхідну паузу для відновлення ресурсів після когнітивного перевантаження. При цьому варто зазначити, що для досягнення сталого позитивного ефекту не обов'язково виснажувати себе надмірними навантаженнями. Ключовим фактором є регулярність та задоволення від процесу. Інтеграція навіть невеликих рухових пауз у щоденний графік (будь то прогулянка, коротка сесія йоги чи динамічна розминка між лекціями) створює кумулятивний ефект. Щоденна активність стає своєрідним «паливом» для нашої психіки, дозволяючи не просто виживати, а якісно функціонувати навіть у складних умовах. Отже, чисельні наукові дослідження і практичний досвід єдині у твердженні, що регулярна фізична активність сприяє підтримці та покращенню психічного здоров'я людини.

УДК 796.015.62:796.012.13

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Роздобутько В.П.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ВЕЛИКИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, В.П. Роздобутько

Як свідчать останні дані наукових досліджень у галузі спорту, тренування є найважливішою та найвідповідальнішою складовою підготовки спортсмена. При організації тренувального процесу фахівці рекомендують організувати його побудову у вигляді циклів у межах закінчених етапів з частковим повторенням окремих елементів.

В межах вивчення вибіркової дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» за напрямком «Спортивні, прикладні і оздоровчі види гімнастики» на старших курсах значна увага приділяється опануванню особливостями побудови великих тренувальних циклів.

В результаті проведеного аналізу літературних джерел та зіставлення поглядів найбільш авторитетних фахівців на побудову цілорічного тренування можна зробити висновок, що в даний час досить чітко виділяються чотири самостійні, внутрішньо логічні та глибоко опрацьовані

підходи до розподілу навантажень у макроциклах тренувальних занять у більшості видів спорту.

В той же час, особливістю підготовки висококваліфікованих спортсменів у складно-координаційних видах спорту, до яких відносяться гімнастичні види, є необхідність більшу частину часу відводити на технічне вдосконалення при освоєнні та вдосконаленні найскладніших елементів і створенні нових програм і комбінацій. Внаслідок значних технічних труднощів виконання вправ високого рівня складності щодо фізичної підготовки спортсменів також висуваються великі вимоги. Однак граничні навантаження для формування фізичної та технічної підготовленості важко поєднати. Тому спортсмени на першому етапі підготовки проводять відносно короткий, але дуже напружений етап тренування, спрямований на створення у спортсменів надійного фундаменту фізичної підготовленості, в тому числі і спеціальної.

На основі цього фундаменту в рамках першого етапу технічної підготовки спортсмени приступають до освоєння нових окремих технічних елементів та комбінацій, що виконуються у полегшених умовах. На другому етапі технічної підготовки освоєні технічні елементи та комбінації виконуються як у звичайних, так і утруднених умовах, створюючи можливість поєднаного вдосконалення фізичної та технічної майстерності. На третьому етапі технічної підготовки моделюються та вдосконалюються цілісні комбінації в умовах, наближених до змагальних. У змагальному періоді, поряд з участю у змаганнях, виконуються окремі зв'язки та комбінації, що дозволяють усунути недоліки, виявлені у процесі змагань.

Як зазначають авторитетні вітчизняні фахівці, зокрема, Кутек Т.Б., Ахметов Р.Ф., Скалій О.В., побудова навчально-тренувального процесу базується на вирішенні трьох основних завдань:

1. Визначення найбільш інформативних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів.
2. Досягнення певного рівня показників модельних характеристик.
3. Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу з урахуванням показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

В наукових дослідженнях відзначається, що найкращий ефект у процесі спортивного вдосконалення, в тому числі і в складно-координаційних видах спорту, забезпечує цілеспрямований розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки рухових дій спортсменів на різних етапах підготовки. При цьому для контролю за навчально-тренувальним процесом попередньо розробляються модельні характеристики спортсменів і визначаються основні параметри техніки виконання спортивних рухових дій та спеціальних фізичних якостей, враховуючи етапи спортивної підготовки.

При побудові великих тренувальних циклів важливе значення мають також адекватні засоби контролю та своєчасне корегування цільових модельних характеристик і параметрів тренувальної діяльності у відповідності до індивідуальних характеристик спортсменів. Особливо важливе значення індивідуалізація тренувальних програм і навіть підходів до технічної підготовки атлетів набуває на етапі вищих спортивних досягнень. Саме у можливості компенсувати окремі невідповідності стандартним модельним характеристикам за рахунок значних переваг в інших компонентах структури спортивної підготовленості і буде проявлятися яскрава індивідуальність спортсменів екстра-класу. І відповідальне завдання тренерів, спортивних педагогів, полягає у створенні умов та всілякому розвитку здібностей спортсменів до адаптації і трансформації структури їх підготовленості з прицілом на реалізацію досягнень не лише завдяки відповідності певним теоретичним моделям, а й подекуди всупереч усталеним поглядам на необхідні передумови спортивного успіху. Відповідні завдання реалізуються, як правило, вже в структурі інтегральної спортивної підготовки.

Таким чином, вивчення та аналіз спеціальної і наукової літератури щодо підготовки спортсменів допомагає формувати професійні компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

УДК 796.035:613

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Сердюков А.С.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-123 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ЯКОСТІ ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, А.С. Сердюков

Гігієнічна гімнастика має глибокі історичні корені. Вже з другої половини XIX століття з'являються системи вправ, що не потребують спеціальних пристосувань і особливого місця, наприклад: «15 хвилин щоденної роботи для здоров'я» (І. Мюллер); «домашня гімнастика для кожної статі і віку» (Д. Шребер); «система тілесного розвитку» (Аттіла, Сандов, Дебонне); «система гімнастики узгоджених груп» (І. Прошек) та інші.

Гігієнічна гімнастика відноситься до оздоровчих видів гімнастики. Різновидами гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика, вечірня гімнастика (проводиться за 1,5-2 години до сну), лімфодренажна гімнастика, гормональна гімнастика.

Засобами гігієнічної гімнастики є загальнорозвиваючі вправи, прикладні і дихальні вправи в поєднанні з ходьбою, легким бігом і водними процедурами, масажем і загартуванням організму.

Незважаючи на специфіку кожної з систем гімнастичних вправ, їх об'єднує наступне: поєднання занять з дотриманням гігієнічних умов у широкому тлумаченні, супровід виконання вправ «правильним диханням», використання різних способів дозування навантаження і візуального контролю за реакцією організму, використання різних схем чергування і поєднання вправ у циклі занять.

Завдяки гігієнічній гімнастиці вирішують широке коло завдань:

- формування базових рухових навичок (постави, ходи, загальної координації дій окремими ланками тіла), а також виховання культури поведінки та здорового способу життя;

- стимулювання захисних властивостей організму від несприятливого впливу навколишнього середовища і нормалізація роботи основних функціональних систем при певних психофізичних станах людини;

- поліпшення загальної працездатності і підготовка до майбутньої роботи або навчання, а також зняття втоми різного характеру;

- підтримання оптимального психофізичного стану в конкретній ситуації професійної та навчальній діяльності, прискорення відновних процесів при частковій чи повній релаксації або доцільного переключення з одного виду рухових дій на інший.

Щоденні заняття гігієнічною гімнастикою підсилюють кровообіг у тканинах організму, покращують діяльність серцево-судинної системи і обмін речовин, нервово-м'язового апарату, позитивно впливають на психіку людини.

Особливу увагу при організації будь-яких форм гігієнічної гімнастики слід приділити методології побудови занять. Ефективність гімнастичних вправ напряму залежить від їхньої послідовності та системності. Зазвичай комплекс будується за логікою «зверху вниз» або «від периферії до центру», охоплюючи всі основні суглоби та м'язові групи. Починаючи з м'якого розтягування та дихальної активації, навантаження поступово зростає, що дозволяє організму адаптуватися до робочого ритму без різких стрибків артеріального тиску чи ризику травмування.

У контексті сучасного світу, де превалюють «залежність» від електронних гаджетів, дистанційні форми навчання та сидяча робота, гігієнічна гімнастика виступає потужним «антидотом» проти гіподинамії. Вона допомагає розвантажити хребет, усунути застійні явища в органах малого таза та нижніх кінцівках, а також зняти зорову втому. Навіть короткі 10-хвилинні паузи протягом дня здатні «перезавантажити» когнітивні

функції, підвищуючи здатність до концентрації та прийняття складних рішень.

Не варто забувати і про психосоматичний аспект вправ гігієнічної гімнастики. Вплив гігієнічної гімнастики не обмежується м'язовою системою та суглобами, органами дихання та кровообігу, а й позначається на нервовій системі. Ритмічне чергування напруження та розслаблення у поєднанні з контрольованим диханням знижує рівень кортизолу (так званого «гормону стресу») та сприяє емоційній стабільності, що надзвичайно важливо особливо в сучасних умовах в Україні. Регулярність таких занять формує корисну звичку піклування про власне здоров'я та психоемоційний стан, дозволяє зосередитися на процедурах, що виступають у ролі «відволікаючих чинників», привчає до формування певного режиму та ритму життя, що врешті стає фундаментом ментального здоров'я та життєстійкості в умовах постійної невизначеності.

Щоденні заняття гігієнічною гімнастикою підсилюють кровообіг у тканинах організму, покращують діяльність серцево-судинної системи і обмін речовин, нервово-м'язового апарату, позитивно впливають на психіку людини.

Отже, враховуючи користь та ефективність гігієнічної гімнастики, вважаємо необхідним рекомендувати її включення в повсякденний режим життя задля збереження здоров'я для всіх верств населення України.

УДК 796.015.1

Захарова О.М.¹, Якімцов Б.Ю.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-123 НУ «Запорізька політехніка»

КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

О.М. Захарова, Б.Ю. Якімцов

Актуальність. У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту зростає значення ефективної організації тренувального процесу, спрямованого на підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму спортсменів. Кондиційне тренування є одним із ключових елементів такої підготовки, оскільки забезпечує розвиток основних фізичних якостей і підтримання належного рівня фізичного стану спортсменів [1; 2].

Особливої актуальності набуває проблема раціонального дозування фізичних навантажень і добору засобів тренування з урахуванням індивідуальних можливостей організму. Невідповідність навантаження рівню підготовленості може призводити до перевтоми, зниження ефективності тренувань або навіть до порушень у діяльності функціональних систем

організму. У зв'язку з цим виникає потреба в науковому обґрунтуванні методики кондиційного тренування, що базується на сучасних підходах до планування фізичних навантажень.

Мета. Проаналізувати теоретичні засади та методичні підходи кондиційного тренування та визначити його роль у системі фізичної підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Кондиційне тренування є видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на досягнення або підтримання високого рівня фізичного стану людини. Його зміст може включати різноманітні фізичні вправи, однак найчастіше застосовують вправи з обраного виду спорту або загальнорозвивальні засоби [1].

Основною особливістю кондиційного тренування є поступове та циклічне збільшення фізичного навантаження, що дає змогу забезпечити адаптацію організму до тренувального впливу. Критерієм ефективності таких занять є поліпшення фізичного стану, зростання працездатності та досягнення певних спортивних результатів.

Важливим компонентом кондиційного тренування є правильне дозування навантаження. У тренувальному процесі доцільно використовувати вправи різної інтенсивності – від помірної до високої. Зокрема, вправи помірної інтенсивності сприяють розвитку загальної витривалості, що підтверджується дослідженнями розвитку витривалості у процесі занять фізичними вправами [3].

Суттєве значення має поділ фізичних навантажень на зони залежно від порогу анаеробного обміну. Такий підхід дає змогу точніше регулювати тренувальний процес і добирати оптимальний режим роботи для розвитку конкретних фізичних якостей. Найефективнішими у кондиційному тренуванні вважають навантаження аеробно-анаеробного характеру, що забезпечують комплексний вплив на організм.

Окрім інтенсивності, важливими параметрами є тривалість і характер виконання вправ. Тривала робота помірної інтенсивності сприяє розвитку серцево-судинної системи та підвищенню загальної витривалості, тоді як короткочасні високі навантаження активізують анаеробні процеси енергозабезпечення. У наукових дослідженнях підкреслюється необхідність індивідуалізації тренувального процесу. Це узгоджується з принципами періодизації тренування, які передбачають системне варіювання навантажень залежно від етапу підготовки спортсмена [4].

Сучасні підходи до кондиційного тренування передбачають комплексне використання різних засобів: аеробних вправ, силових навантажень, функціонального тренінгу та елементів спеціальної підготовки. Водночас важливе значення має використання науково обґрунтованих

рекомендацій щодо тестування та призначення фізичних навантажень відповідно до сучасних міжнародних стандартів.

Отже, кондиційне тренування є важливим інструментом у системі підготовки спортсменів, що поєднує оздоровчу та спортивну спрямованість..

Висновки. Кондиційне тренування є невід’ємною складовою сучасної системи фізичної підготовки спортсменів. Його ефективність визначається раціональним поєднанням інтенсивності, обсягу та характеру фізичних навантажень. Використання науково обґрунтованих методик дає змогу підвищити рівень фізичної працездатності, поліпшити функціональний стан організму та досягти високих спортивних результатів. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні індивідуалізованих програм кондиційного тренування з урахуванням специфіки різних видів спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. American College of Sports Medicine. ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. 480 p.
2. Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and exercise. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021. 688 p.
3. Жогло В. М. Порівняльна характеристика розвитку витривалості у курсантів та студентів під час занять з легкої атлетики. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 2. С. 11–14.
4. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 368 p.

УДК 796.035.015.2:378.22

Корж Н.Л.¹, Захаріна Є.А.², Овсяннікова А.В.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² проф. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-115м НУ «Запорізька політехніка»

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЄКТУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ

Н.Л. Корж, Є.А. Захаріна, А.В. Овсяннікова

Популяризація розвитку фітнес-індустрії сприяє формуванню перспективного та динамічного напрямку сучасного бізнесу з високим комерційним потенціалом, проте її розвиток обмежується недостатньою підготовкою фахівців цієї галузі. Однак, успішний розвиток цієї галузі обмежується недостатньою підготовкою кваліфікованих фахівців. У зв’язку з цим, важливим є формування у майбутніх професіоналів фізичної культури не тільки мотивації до фізичного самовдосконалення, а й здатності ефективно пропагувати здоровий спосіб життя серед різних верств населення. Сучасна

парадигма освіти передбачає перехід до компетентнісного підходу, який орієнтований на розвиток практичних навичок у студентів, здатних застосовувати знання для вирішення конкретних професійних завдань у сфері фізичної культури та спорту. Це дозволить підготувати висококваліфікованих фахівців, які відповідатимуть вимогам сучасного ринку праці та сприятимуть розвитку фітнес-індустрії.

Мета: на основі аналізу наукової літератури визначити загальні принципи та шляхи проектування фітнес-програм із використанням компетентнісного підходу.

Міжнародна практика освіти показує, що під час навчання у закладах вищої освіти, освітні компоненти мають забезпечити формування у майбутніх тренерів систему компетентностей, яка визначає їхню готовність здійснювати якісну професійну діяльність відповідно до вимог професійного стандарту та особливостей змісту фахової діяльності.

У процесі навчання студенти мають опанувати методiku розробки групових та індивідуальних фітнес-програм. Де головними критеріями якості цих програм є адекватний підбір методів та засобів для: визначення рівня фізичної підготовленості; проектування програм з урахуванням віку, статі та стану здоров'я; забезпечення безпечної та ефективної рухової активності.

Для подальшого аналізу сучасних підходів щодо набуття основних навичок професійної компетентності в сфері фізичної культури та спорту доцільно почати з уточнення ключових понять, що лежать в центрі освітнього процесу. А саме розуміння поняття «компетентність» та його базових компонентів, що дозволить більш чітко визначити цілі навчання, очікувані результати та шляхи формування професійної готовності майбутніх тренерів до фахової діяльності.

«Компетентність» – це інтегрована здатність особистості застосовувати знання, уміння, навички, досвід і особистісні якості для ефективного виконання професійних і життєвих завдань.

Основними компонентами поняття «компетентність» є: когнітивний компонент – знання та розуміння; діяльнісний компонент – практичні уміння та навички; мотиваційно-ціннісний компонент – прагнення, цінності, етичні орієнтири; особистісний компонент – саморозвиток, рефлексія, здатність адаптуватися, соціалізація.

«Компетентнісний підхід» – це орієнтація освітнього процесу на розвиток ключових і предметних навичок. Він фокусується не на простому накопиченні інформації, а на здатності трансформувати знання в дієві інструменти для розв'язання практичних життєвих завдань.

Компонентами «компетентнісного підходу» є: орієнтація на ключові та предметні навички; поєднання теорії та практики; здатність застосовування знань для практичних завдань; рефлексія та самовдосконалення.

Загальна структура вищезгаданих понять показує, що їх фундаментом є поєднання знань, практичних навичок, мотиваційних та особистісних аспектів, а також орієнтація на досягнення високої ефективності діяльності. Це забезпечує інтегровану підготовку фахівця і формує основу для розвитку професійної компетентності, яка визначає готовність випускника до виконання професійних обов'язків.

Таким чином, теоретичні складові компетентності стають першою сходинкою формування практичних професійних навичок студентів під час розробки індивідуальних і групових фітнес-програм.

На основі фундаментальних компонентів компетентнісного підходу в процесі навчання, щодо розробки різних форм організації фітнес-програм, у студентів формуються такі професійні компетентності: «діагностична компетентність» – здатність самостійно оцінювати функціональна готовність майбутнього клієнта, спортсмена до фізичних навантажень за допомогою тестування рівня фізичної підготовленості, антропометричних та функціональних методів; «проектувально-технологічна компетентність» – вміння моделювати тренувальний процес, добираючи оптимальні засоби й методики (біг, силові вправи, кардіо-навантаження), відповідно до поставлених цілей; «адаптивно-корекційна компетентність» – навичка оперативної корекції фітнес-програми залежно від самопочуття, фізичного стану динаміки результатів, тощо; «інформаційно-просвітницька компетентність» – здатність аргументовано пояснювати користь обраних вправ, формуючи свідоме ставлення до занять у тих хто займається.

Висновки: Ігнорування або формальний підхід у процесі освіти щодо компетентностей фахівців з фізичної культури та спорту може призвести до дисбалансу між теоретичними знаннями та практичними навичками.

Сприйняття фахівця з фізичної культури та спорту лише з точки зору педагогічної діяльності та підготовки спортсменів у межах гуманітарних дисциплін формує лише обмежене уявлення про фахову компетентність.

Тому удосконалення освітніх програм із поєднанням міждисциплінарного підходу та компетентнісної моделі навчання сприятиме інтегрованій підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, тренерів і фітнес-інструкторів, забезпечуючи їх здатність ефективно проектувати фітнес-програми та програми спортивних тренувань, адаптуючи їх під потреби клієнтів і спортсменів з використанням сучасних методик для покращення фізичного розвитку та підготовленості.

УДК 796.072.4:796.8]:378.14

Корж Н.Л.¹, Онопрієнко І.Г.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ І СУДДІВ ММА

Н.Л. Корж, І.Г. Онопрієнко

Професійна підготовка тренерів і суддів ММА – це складний процес, що включає формування теоретичних знань, практичних навичок і важливих особистісних якостей: аналітичного мислення, швидкого прийняття рішень, стресостійкості, об'єктивності та відповідальності. Водночас важливими також є: етична культура, дотримання принципів чесності, неупередженості та професійної відповідальності.

У сучасних умовах розвитку спортивної науки та практики провідним методологічним орієнтиром виступає компетентнісний підхід, який акцентує увагу не лише на засвоєнні знань, але й на здатності майбутніх фахівців ефективно застосовувати їх у реальних професійних ситуаціях, що характеризуються високим рівнем невизначеності, динамічності та відповідальності. З огляду на це, особливого значення набуває інтеграція міждисциплінарних знань із галузей педагогіки, психології, фізіології спорту, біомеханіки, теорії та методики спортивної підготовки, а також менеджменту спортивної діяльності, що забезпечує комплексний характер професійного становлення майбутніх тренерів і суддів.

Метою є – обґрунтувати підготовку тренерів і суддів ММА на основі компетентнісного підходу та ролі міждисциплінарних знань у їх професійній діяльності.

Одним із ключових напрямів модернізації системи професійної підготовки тренерів і суддів ММА є активне впровадження цифрових технологій, які суттєво трансформують освітній процес та підвищують його ефективність. Зокрема, значного поширення набувають спеціалізовані програмні комплекси для відеоаналізу змагальної діяльності. Використання таких технологій забезпечує можливість багаторазового перегляду поєдинків, детального аналізу техніко-тактичних дій спортсменів, оцінювання обґрунтованості суддівських рішень, а також виявлення типових помилок і недоліків. Крім того, відеоаналіз сприяє моделюванню оптимальних стратегій поведінки у змагальних умовах, що підвищує рівень професійної підготовленості як тренерів, так і суддів, а також сприяє розвитку їхнього критичного, аналітичного та системного мислення.

Сучасні системи відеоаналізу дедалі частіше інтегруються з технологіями штучного інтелекту, що дозволяє автоматизувати обробку значних обсягів інформації, виявляти закономірності у змагальній діяльності, прогнозувати результати поєдинків і оцінювати ефективність техніко-тактичних дій спортсменів. Такі технологічні рішення відкривають нові перспективи для підвищення об'єктивності суддівства, мінімізації

суб'єктивного фактору та оптимізації тренувального процесу на основі аналітичних даних.

Важливим компонентом інноваційного освітнього середовища є використання онлайн-платформ і систем дистанційного навчання, які забезпечують безперервність, доступність і гнучкість освітнього процесу. Такі платформи надають доступ до широкого спектра навчальних ресурсів, включаючи електронні курси, відеолекції, інтерактивні тренажери, тестові завдання та засоби самоконтролю. Їх застосування дозволяє індивідуалізувати освітню траєкторію здобувачів освіти, враховувати їхній рівень підготовленості та забезпечувати оперативний зворотний зв'язок. Особливої актуальності дистанційні технології набувають в умовах цифровізації суспільства та необхідності адаптації освітніх систем до сучасних викликів.

Суттєвий потенціал у підвищенні ефективності професійної підготовки мають інтерактивні методи навчання, серед яких важливе місце займають кейс-метод, моделювання професійних ситуацій, ділові та рольові ігри. Їх використання сприяє формуванню практико-орієнтованих умінь, розвитку критичного мислення, комунікативних навичок та здатності до прийняття обґрунтованих рішень в умовах обмеженого часу. Для підготовки суддів змішаних єдиноборств ці методи є особливо значущими, оскільки дозволяють відтворювати як типові, так і нестандартні ситуації змагальної діяльності, що потребують миттєвої реакції та високого рівня професійної компетентності.

Окремого розгляду потребує впровадження технологій віртуальної та доповненої реальності, які відкривають нові можливості для імітаційного навчання. Використання таких технологій дозволяє створювати максимально наближені до реальних умов змагальні середовища, у яких майбутні тренери та судді можуть відпрацьовувати професійні дії без ризику для здоров'я спортсменів. Це сприяє розвитку сенсомоторних реакцій, концентрації уваги, просторового мислення та здатності до швидкого аналізу ситуації.

Важливим аспектом інноваційного підходу до підготовки фахівців є використання мобільних додатків і цифрових інструментів для моніторингу тренувального процесу, оцінювання фізичного стану спортсменів і контролю тренувальних навантажень. Такі технології забезпечують об'єктивізацію даних, дозволяють аналізувати динаміку підготовленості спортсменів, оптимізувати тренувальний процес та запобігати перевантаженням. Для тренерів це створює передумови для реалізації індивідуалізованого підходу до підготовки спортсменів, що відповідає сучасним тенденціям розвитку спорту.

Крім того, важливим доповненням до цифровізації професійної підготовки є використання електронних освітніх ресурсів, баз даних та

аналітичних платформ, що забезпечують накопичення, систематизацію та обробку професійної інформації. Це дозволяє майбутнім фахівцям здійснювати порівняльний аналіз, працювати з актуальними даними та підвищувати рівень своєї професійної підготовки на основі доказового підходу. Водночас актуалізується питання формування інформаційної грамотності та забезпечення кібербезпеки, що передбачає відповідальне використання цифрових ресурсів, захист даних і дотримання етичних норм у цифровому середовищі.

Отже, впровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки тренерів і суддів змішаних єдиноборств є об'єктивною необхідністю, зумовленою сучасними тенденціями розвитку спорту та освітнього простору. Комплексне використання цифрових ресурсів, інтерактивних методів навчання, технологій відеоаналізу, штучного інтелекту, віртуальної та доповненої реальності сприяє формуванню високого рівня професійної компетентності фахівців і підвищенню ефективності їхньої практичної діяльності.

УДК 005.21:330.341

Корж Н.Л.¹, Роздобутько В.П.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

СТИЛІ УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО УПРАВЛІНСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

Н.Л. Корж, В.П. Роздобутько

У сучасних умовах управління організаціями дійсно зазнає суттєвих змін, і це особливо помітно у сферах, пов'язаних із фізичною культурою та здоров'ям. Сьогодні лідери повинні мислити не лише стратегічно, а й гнучко, швидко реагуючи на динамічні зміни ринку, технологій і суспільних запитів.

Фізична культура перестає бути лише соціальною або освітньою сферою – вона активно інтегрується у бізнес-середовище. Це проявляється у розвитку фітнес-індустрії, онлайн-тренувань, wellness-програм, корпоративного здоров'я та цифрових платформ для моніторингу фізичної активності. Такі трансформації формують нові бізнес-моделі, які поєднують традиційні підходи з інноваційними рішеннями.

Мета полягає у вивченні та аналізі ситуативного стилю управління, як ключового підходу до розробки нових бізнес-моделей у сфері фізичної культури та спорту.

У сфері фізичної культури і спорту, як і в інших сферах, існують три основні стилі керівництва: авторитарний, демократичний та ліберальний.

Авторитарний стиль – характеризується тотальним контролем дії підлеглих і централізацією влади, демократичний – передбачає залучення

команди (класу, групи) до обговорювання і прийняття рішень та ліберальний стиль, який – надає повну свободу дій підлеглим.

У кожного керівника складаються певні стереотипи управлінської діяльності та взаємодії з командою. Однак, у сучасному світі, де ситуації постійно змінюються, ці стереотипи не завжди можуть бути ефективними.

Тому у рамках демократичних поглядів не існує універсального стилю керівництва, і кожен із них може бути ефективним залежно від ситуації. Це стало основою для формування теорії ситуативного управління, в якій визнається первинність ситуації у виборі стилю управління, що дозволяє керівнику адаптувати свої дії до обставин.

Ситуативне управління – це підхід, за якого стиль керівництва підбирається залежно від конкретної ситуації, рівня компетенції та мотивації підлеглих. Ідея полягає в тому, що немає одного універсального стилю керівництва – ефективний лідер адаптує свої дії до реалій сьогодення.

Основними принципами ситуативного управління є: гнучкість – керівник (тренер, вчитель), зміна стилю управління відповідно до потреб команди, поставленої мети, тощо; оцінка готовності – підлеглі визначають рівень компетентності, готовність та бажання виконувати завдання; комунікація – керівник пояснює, наставляє, підтримує або делегує залежно від ситуації.

Кен Бланчард виокремив чотири ситуативні стилі управління. «Directing» передбачає чіткі інструкції та контроль і підходить для новачків, сприяючи швидкій адаптації, але обмежує ініціативу. «Coaching» поєднує керівництво з підтримкою та мотивацією, допомагає розвивати навички й довіру, однак може стримувати самостійність. «Supporting» базується на довірі та меншому контролі, сприяє розвитку самостійності й командної взаємодії, але зберігає певну залежність від керівника. «Delegating» передбачає передачу повноважень і мінімальний контроль, що підвищує відповідальність і автономію досвідчених працівників, хоча може призводити до відчуженості за недостатньої інтеграції в колектив.

З представлених підходів до управління можна відзначити, що у контексті спорту та фітнес-індустрії, де ефективність команди та розвиток кожного учасника є критично важливими, вибір стилю керівництва також визначається специфікою діяльності та потреб спортсменів, відвідувачів фітнес-клубів.

Наприклад, стиль «Скажи/направляй» (Directing) є важливим на початкових етапах керівництва в галузі фізичної культури та спорту, коли клієнтам чи спортсменам потрібно чітко розуміти свої ролі, а їхня діяльність здійснюється виконуються під постійним контролем керівника (тренера). Для початківців фітнес-тренерів цей стиль допомагає встановити основи тренувального процесу. Стиль «Навчай/переконуй» (Coaching) підходить для

тих, хто має базові навички, але потребує додаткової мотивації, вдосконалення професійних навичок та корекції діяльності з боку керівника для підвищення ефективності та досягнення оптимальних результатів. Стиль «Підтримуй» (Supporting) може бути ефективним для більш досвідчених, але ще невпевнених в собі клієнтів чи спортсменів, надаючи їм більшу свободу в прийнятті рішень, одночасно підтримуючи мотивацію та розвиток ініціативи. Для фітнес-тренера цей стиль також є можливістю професійного зростання, оскільки він сприяє ефективній взаємодії з різними категоріями клієнтів і допомагає їм долати як фізичні, так і психологічні бар'єри. Стиль «Делегуй» (Delegating) є оптимальним, дозволяючи тренеру зосередитися на стратегічних аспектах, даючи спортсмену чи клієнту більше автономії в тренувальному процесі.

Отже, сучасне управління у сфері фізичної культури – це не лише організація процесів, а й стратегічне бачення розвитку, яке враховує глобальні тренди, цифровізацію та зміну цінностей суспільства.

УДК 159.9:796.071.2

Курта С.О.¹, Корж Н.Л.², Шиян Д.С.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКСз-115м НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ

С.О. Курта, Н.Л. Корж, Д.С. Шиян

У сучасному спорті високих досягнень психофізична готовність спортсмена є визначальним чинником стабільності та результативності змагальної діяльності. Особливо це актуально для плавання – циклічного виду спорту, що характеризується високою монотонністю тренувань, значним функціональним напруженням, необхідністю точного контролю дихання та високою стресогенністю змагальної діяльності.

Одним із найбільш ефективних засобів психологічного супроводу підготовки плавців є аутогенне тренування, яке розглядається як цілеспрямований метод психічної саморегуляції, спрямований на зниження психоемоційного напруження, оптимізацію рівня збудження центральної нервової системи та мобілізацію внутрішніх резервів організму. Його систематичне використання забезпечує формування стійких навичок самоконтролю, емоційної врівноваженості та психологічної стабільності спортсменів в умовах тренувальних і змагальних навантажень. Завдяки регуляції м'язового тонуусу, дихання, серцевого ритму й вегетативних реакцій ауотренінг сприяє підвищенню функціональної готовності, прискоренню процесів відновлення після інтенсивних навантажень і зниженню рівня передстартової тривожності. У сукупності це створює оптимальні

психофізіологічні умови для більш повної реалізації технічного, тактичного та фізичного потенціалу плавців у змагальній діяльності.

Методи психічної саморегуляції дозволяють спортсменам нормалізувати емоційний стан, зменшувати прояви передстартової тривожності, прискорювати процеси відновлення після фізичних навантажень, а також підвищувати рівень самоконтролю. Центральним механізмом аутотренінгу є самонавіювання, що формує стійкі установки на спокій, впевненість і готовність до діяльності.

Історично метод аутогенного тренування був розроблений німецьким психотерапевтом Йоганном Шульцом, який довів можливість свідомого викликання станів м'язової релаксації, відчуття тепла, внутрішнього спокою та регуляції серцевої діяльності. Надалі цей метод набув широкого застосування у медицині, психології та спорті.

Для плавців особливе значення має поєднання аутотренінгу з візуалізацією та психомоторною репетицією. Спортсмени уявно відтворюють старт, гребок, повороти, фініш, ритм дихання та відчуття контакту з водою. Такі ментальні образи активізують нейром'язові зв'язки, підвищують точність рухів та формують відчуття контролю над змагальною ситуацією.

Важливою складовою психорегуляції є дихальні техніки. Зокрема, діафрагмове дихання сприяє стабілізації серцевого ритму, зменшенню емоційного напруження, покращенню концентрації уваги та загального самопочуття. Глибоке, ритмічне дихання активізує ендорфінову систему та знижує рівень тривожності перед стартом.

Високий рівень психофізичної готовності плавця проявляється у здатності швидко відновлювати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на стресові чинники та реалізовувати функціональний потенціал в умовах змагань. Саме ці якості системно формуються під впливом регулярного застосування аутогенного тренування.

Таким чином, аутогенне тренування є науково обґрунтованим і ефективним психорегуляційним методом, який сприяє зниженню передстартової тривожності, підвищенню стресостійкості, покращенню точності та економічності рухів, оптимізації дихальної та серцево-судинної діяльності та підвищенню загальної спортивної результативності плавців.

Інтеграція аутогенного тренування у систему підготовки кваліфікованих спортсменів-плавців є доцільною та перспективною складовою сучасного психологічного супроводу спортивної діяльності.

УДК 796.011.3:796.42

Курта Є.О.¹, Омок Г.А.², Сафронюк С.І.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФСЗ-115м НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Є.О. Курта, Г.А. Омок, С.І. Сафронюк

У сучасних соціально-економічних та освітніх умовах фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку набуває особливого значення як важливий чинник збереження здоров'я, формування фізично розвинутої, психоемоційно стійкої та соціально адаптованої особистості.

Особливе місце в системі фізичного виховання школярів 6-10 років належить легкій атлетичі, яка займає провідні позиції у державних освітніх програмах, шкільних навчальних планах та системах оцінювання фізичної підготовленості. Впродовж навчального року учні виконують контрольні нормативи з бігу, стрибків і метань, що дозволяє об'єктивно оцінювати рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Саме ці фізичні якості визначають загальний рівень фізичної підготовленості та функціональні можливості організму дитини. Легкоатлетичні вправи є універсальними, доступними й прикладними засобами фізичного виховання, оскільки охоплюють природні форми рухів – ходьбу, біг, стрибки та метання. Вони мають комплексний вплив на всі органи й системи організму, активізують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку координації рухів, просторової орієнтації та м'язової сили. Водночас ці вправи позитивно впливають на емоційний стан дітей, формують позитивні емоції та підтримують мотивацію до рухової активності. Застосування засобів легкої атлетики в освітньому процесі дозволяє комплексно реалізовувати навчальні, оздоровчі, розвивальні та виховні завдання фізичного виховання. Навчальний аспект полягає в опануванні техніки виконання базових рухових дій, засвоєнні елементарних знань про фізичну культуру, правила безпеки, гігієну та здоровий спосіб життя. Оздоровчий і розвивальний напрями спрямовані на гармонійний розвиток організму, підвищення фізичної працездатності, формування правильної постави, профілактику порушень опорно-рухового апарату та плоскостопості. Виховний потенціал легкоатлетичних вправ полягає у формуванні дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, витримки, колективізму та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Регулярні заняття легкою атлетикою мають виражений оздоровчий ефект за умови раціонального дозування фізичних навантажень. Вони створюють передумови для гармонійного фізичного розвитку дітей різних вікових груп, сприяють зміцненню адаптаційних можливостей організму, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного стану, коли можливості

використання спортивних споруд і складного обладнання часто обмежені, а засоби легкої атлетики залишаються найбільш доступними для реалізації рухової активності.

Ефективність використання легкоатлетичних вправ значною мірою залежить від дотримання провідних дидактичних принципів фізичного виховання. Принцип систематичності та послідовності передбачає регулярність занять, поступове ускладнення рухових завдань і логічний перехід від простих до складніших рухових дій. Принцип доступності забезпечує відповідність фізичних навантажень віковим, морфологічним і функціональним можливостям дітей. Принцип індивідуалізації реалізується через урахування рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, працездатності, самопочуття та рухового досвіду школярів. Принцип наочності спрямований на формування чіткого уявлення про техніку виконання вправ, а принцип варіативності навантаження – на оптимальне чергування напруження та відпочинку з метою запобігання перевтомі.

У структурі заняття з легкої атлетики традиційно виділяють підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині використовують елементи спортивної ходьби й бігу, загальнорозвивальні вправи, короткі теоретичні відомості. Основна частина спрямована на реалізацію завдань технічної та фізичної підготовки, опанування елементів бігу, стрибків і метань, виконання вправ загальної фізичної спрямованості та рухливих ігор. У заключній частині застосовуються вправи для відновлення дихання, м'язового розслаблення та зниження рівня фізичного напруження.

Психологічна підготовка у процесі занять легкою атлетикою тісно пов'язана з формуванням морально-вольових якостей особистості. У дітей виховуються впевненість, самостійність, здатність долати труднощі, контролювати емоційний стан, дотримуватися правил і працювати в колективі.

Легка атлетика є ефективним, універсальним і доступним засобом удосконалення фізичної підготовленості дітей 6-10 років. Вона забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток школярів, сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку основних рухових якостей і життєво необхідних рухових умінь. Раціонально організовані заняття з використанням засобів легкої атлетики створюють надійне підґрунтя для подальшого фізичного вдосконалення дітей і є важливою складовою сучасної системи фізичного виховання молодших школярів.

УДК 796.011.3:796.42

Курта С.О.¹, Сметанін С.В.², Фокін Д.Р.³

¹ доцент НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

С.О. Курта, С.В. Сметанін, Д.Р. Фокін

Сучасні умови життя характеризуються зниженням рівня рухової активності чоловіків першого зрілого віку, що негативно впливає на їх фізичний стан і працездатність. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних, науково обґрунтованих форм фізичної підготовки, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей і підвищити функціональні можливості організму.

Експериментальна програма кросфіт-тренувань як засіб покращення фізичного стану чоловіків першого зрілого віку була розроблена з урахуванням сучасних науково-методичних підходів до організації функціональних і високоінтенсивних фізичних навантажень, а також вікових, анатомо-фізіологічних і морфофункціональних особливостей чоловіків віком 25-30 років. Актуальність даного дослідження зумовлена тенденцією до зниження рівня рухової активності серед осіб працездатного віку, що негативно позначається на стані здоров'я, фізичній працездатності та функціональних можливостях організму. У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних форм фізичної підготовки, здатних забезпечити комплексний розвиток основних фізичних якостей, уповільнити прояви вікових інволюційних змін і сприяти збереженню високого рівня фізичного стану. Метою дослідження було науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів кросфіту в системі фізичної підготовки чоловіків першого зрілого віку.

Експериментальна програма ґрунтувалася на ключових принципах кросфіту, зокрема варіативності вправ, функціональній спрямованості рухів, поступовості збільшення навантажень і високій, але строго контрольованій інтенсивності тренувальної роботи. Важливим методичним положенням програми стала масштабованість вправ, яка дозволяла адаптувати обсяг і інтенсивність навантаження до індивідуального рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей кожного учасника. Такий підхід сприяв підвищенню безпеки тренувального процесу та створював умови для сталого прогресу без надмірного перевантаження організму.

Тренувальні заняття проводилися систематично та мали чітко структуровану трьохчастинну побудову, що включала підготовчу, основну та

заключну частини. Підготовча частина була спрямована на поступове залучення організму до фізичної роботи, активізацію серцево-судинної та дихальної систем, підвищення температури тіла, рухливості суглобів і еластичності м'язово-зв'язкового апарату.

Основна частина тренувального заняття реалізовувалася у форматі функціональних комплексів Workout of the Day і становила центральний елемент експериментальної програми. Її зміст змінювався залежно від етапу педагогічного експерименту та спрямованості конкретного заняття, що забезпечувало принцип варіативності та підтримувало високий рівень мотивації учасників. У межах основної частини застосовувалися вправи з масою власного тіла, робота з вільними обтяженнями, бігові й стрибкові вправи, інтервальні та циклічні навантаження. Особливе місце займали комплекси, побудовані за принципами AMRAP і For Time, які сприяли одночасному розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму, підвищенню загальної та спеціальної витривалості, силових і швидкісно-силових здібностей.

Заклучна частина заняття була спрямована на поступове зниження інтенсивності навантаження, нормалізацію функціонального стану організму та прискорення відновлювальних процесів. Вона включала дихальні вправи, статичне й динамічне розтягування основних м'язових груп, а також елементи релаксації, що сприяли зменшенню м'язової напруги та відновленню працездатності.

Контроль ефективності експериментальної програми здійснювався за допомогою комплексу тестів, які використовувалися як на початковому, так і на завершальному етапах дослідження. Аналіз отриманих результатів дозволив простежити динаміку розвитку основних фізичних якостей та об'єктивно оцінити вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку. Узагальнення результатів педагогічного експерименту показало, що систематичне застосування засобів кросфіту забезпечує виражене покращення фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем та сприяє формуванню високого рівня загальної працездатності.

Таким чином, експериментальна програма кросфіт-тренувань являє собою науково обґрунтовану, структуровану систему тренувальних впливів, спрямовану на всебічний розвиток фізичних якостей чоловіків першого зрілого віку. Отримані результати підтверджують доцільність використання кросфіту як ефективного засобу підвищення фізичного стану та збереження здоров'я чоловіків віком 25-30 років у практиці фізичного виховання та оздоровчо-тренувальної діяльності.

УДК 796.015.134

Курта С.О.¹, Шуба Л.В.², Морозов Є.Г.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-115 НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ КРОСФІТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

С.О. Курта, Л.В. Шуба, Є.Г. Морозов

Сучасний CrossFit як вид спортивної діяльності характеризується високою інтенсивністю навантажень, комплексністю рухових дій та поєднанням силових, гімнастичних і аеробних компонентів. Для кросфітерів високої кваліфікації особливо важливо забезпечити гармонійний розвиток максимальної сили, силової витривалості, вибухової потужності та стабілізаційних можливостей м'язової системи. Саме тому розробка та впровадження ефективних тренувальних програм, які відповідають змагальним вимогам і моделюють специфіку реальних WOD-комплексів, є актуальним завданням спортивної науки і практики.

У зв'язку з цим у нашому дослідженні було проаналізовано вплив різних груп вправ на м'язову систему кросфітерів та визначено їх роль у формуванні функціональної готовності спортсменів.

У межах експериментальної програми підготовки кросфітерів високої кваліфікації застосовувався комплекс силових, швидкісно-силових, статодинамічних і функціональних вправ, спрямованих на всебічний вплив на м'язову систему спортсменів.

Оснoву тренувань становили базові багатосуглобові вправи зі штангою – присідання, станова тяга та різновиди жимових рухів.

Присідання зі штангою на плечах забезпечували інтенсивне залучення м'язів нижніх кінцівок і стабілізаторів тулуба, а фронтальні присідання сприяли посиленому навантаженню на квадрицепси та м'язи кора.

Станова тяга у класичному та сумо-варіанті формувала потужність заднього кінематичного ланцюга, включаючи сідничні м'язи, біцепс стегна, розгиначі хребта та плечовий пояс.

Жим штанги лежачи й жим стоячи використовувалися для розвитку силових можливостей верхнього плечового пояса та стабілізаційної функції плечового суглоба, що є важливим для виконання штовхальних та важкоатлетичних рухів у змагальних комплексах.

Важкоатлетичні вправи – ривок, поштовх, підйом на груди та їх вибухові варіанти – забезпечували розвиток вибухової сили, міжм'язової координації та швидкості реалізації м'язового зусилля.

Важливу роль у тренувальній програмі відігравали вправи з гирями, які сприяли покращенню силової витривалості, стабілізаційних можливостей та

вибухової сили. Махи, ривки, поштовхи гирею та вправи загальносилового характеру (goblet squat, farmer's walk) забезпечували комплексний вплив на м'язи нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса.

Значне місце займали вправи з власною масою тіла – підтягування, віджимання на брусах, віджимання від підлоги, підйоми ніг у висі. Вони розвивали відносну силу, силову витривалість та стабілізаційні можливості м'язів. Вправа burpee створювала інтегроване навантаження, поєднуючи силовий, швидкісний та аеробний компоненти.

Пліометричні вправи – стрибки на тумбу, стрибки в довжину, метання медболу – формували вибухову силу та реактивні властивості м'язів нижніх кінцівок. Основний акцент при їх виконанні робився на розвиток швидких м'язових волокон і підвищення швидкості м'язового скорочення.

Для формування стабільності тулуба застосовувалися вправи на м'язів кора: планки, скручування, ротаційні рухи з медболом, утримання позицій «hollow» та «arch». Вони забезпечували зміцнення м'язового «корсета» та безпечне виконання важкоатлетичних елементів.

Завершальною частиною програми були змагальні комплекси WOD у форматах AMRAP, For Time та EMOM. Їх структура поєднувала силові, гімнастичні, пліометричні та функціональні вправи, що моделювало реальні умови змагань CrossFit. Виконання таких комплексів спричиняло не лише стійкий тренувальний ефект, а й виступало у якості засобу контролю за станом фізичної підготовленості, дозволяло оцінити рівень силових витривалості, потужності, швидкості та здатності м'язової системи працювати в умовах прогресуючого стомлення.

Реалізація комплексної тренувальної програми, що поєднує силові, швидкісно-силові, пліометричні та функціональні вправи, забезпечує всебічний вплив на м'язову систему кросфітерів високої кваліфікації. Поєднання базових важкоатлетичних вправ, вправ з власною масою тіла, гирями, та пліометричних навантажень формує оптимальні умови для розвитку максимальної сили, вибухової потужності, силових витривалості та стабілізаційних можливостей.

Використання WOD-комплексів дозволяє моделювати змагальні умови та оцінювати функціональну готовність спортсменів у стані стомлення. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу та раціонального поєднання різних видів навантажень у підготовці кросфітерів високої кваліфікації.

УДК 796.412.015:159.923.4-055.25

Куцева М.С.¹, Чердниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³

¹ студ. гр. УФКС-115м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВРАХУВАННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ДІВЧАТОК 4-8 РОКІВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

М.С. Куцева, І.А. Чердниченко, Н.В. Чухланцева

У сучасній системі підготовки юних спортсменок у спортивній аеробіці актуальною є проблема оптимізації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дітей. Особливого значення у віці 4-8 років набуває врахування психофізіологічних властивостей, зокрема типів темпераменту, які впливають на темп навчання, сприйняття навантаження та поведінкові реакції у тренувальній діяльності. Це обумовлює необхідність застосування диференційованого підходу до організації занять. Водночас поєднання його з індивідуальним підходом забезпечує оптимізацію педагогічного впливу та створення сприятливих умов для розвитку юних спортсменок.

Нами була розроблена анкета для батьків на визначення типу темпераменту, яка складалася з 22 питань.

В опитуванні взяли участь 38 респондентів, дівчатка яких займалися спортивною аеробікою.

За отриманими результатами було визначено, що 92,1% відносяться до сангвінічного типу і тільки 7,9% – до меланхолічного, таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл за типами темпераменту дівчаток 4-8 років, які займаються спортивною аеробікою, %

Вік	К-сть	Сангвінік	Холерик	Меланхолік	Флегматик
4-5 років	13	92,3	-	7,7	-
6-7 років	14	92,8	-	7,2	-
8 років	11	90,9	-	9,1	-
4-8 років	38	92,1	-	7,9	-

При аналізі за віковими групами тенденція зберігалася, більше 90% дівчаток мали сангвінічний тип темпераменту, відповідно 92,3% (4-5 років), 92,8% (6-7 років) і 90,9% (8 років).

Переважаання спортсменок сангвінічного типу у спортивній аеробіці зумовлене динамічністю, емоційною насиченістю та високими вимогами до швидкості реакції й координації, що більше відповідає психофізіологічним особливостям сангвініків.

Отримана за результатами опитування інформація була підставою для визначення підходів при організації навчально-тренувального процесу, які мали свої особливості залежно від типу темпераменту, таблиця 2.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика особливостей організації тренувального процесу для дівчаток із різними типами темпераменту

Критерії	Тип темпераменту	
	Сангвінічний	Меланхолічний
Ефективні педагогічні методи	ігрові методи, варіативні завдання, елементи змагання; часта зміна діяльності; активна взаємодія з тренером	індивідуалізований підхід; поступове ускладнення завдань; повторення і закріплення; спокійний темп подачі матеріалу
Особливості сприйняття навантаження	добре сприймають інтенсивні, але різноманітні навантаження; швидко включаються в роботу, але можуть втрачати інтерес при монотонності	чутливі до навантаження, тому можливе швидке емоційне виснаження; краще сприймають помірний, стабільний темп
Темп навчання	швидке засвоєння нового матеріалу, але можливе поверхневе виконання; потребують контролю якості з боку тренера	повільніше засвоєння, але більш глибоке і точне виконання; потребують більше часу на опанування навичок
Індивідуальна реакція на тренувальний процес	позитивна реакція на емоційність, динаміку та похвалу; висока соціальна активність; можуть відволікатися	схильність до хвилювання, невпевненості; потребують підтримки та схвалення; можуть уникати складних або нових завдань
Мотивація	підвищується через змагання, новизну та емоційне підкріплення	формується через підтримку, відчуття безпеки та поступові успіхи
Рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу	забезпечувати різноманітність вправ; контролювати завершення завдань; чергувати види діяльності	створювати комфортну атмосферу; уникати перевантаження; забезпечувати індивідуальну увагу та поступовість

Отже, для ефективної організації навчально-тренувального процесу у спортивній аеробіці доцільно враховувати тип темпераменту, що дозволить адаптувати підходи до навчання, оптимізувати навантаження та індивідуалізувати педагогічний вплив урахуванням вікових особливостей і стану здоров'я спортсменок.

УДК 796.072:159.9

Мазін В.М.¹, Алібеков А.А.²

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЛІДЕРІВ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ КОМАНД

В.М. Мазін, А.А. Алібеков

Сучасна командна практика зіштовхується з парадоксом: найкращі технічні виконавці часто виявляються неефективними лідерами, тоді як спортсмени зі скромнішими індивідуальними фізичними показниками здатні об'єднувати команду та виводити її на нові рівні результативності. Традиційні підходи до підготовки капітанів фокусуються на комунікативних навичках, емоційному інтелекті або тактичному мисленні, проте не пояснюють механізмів формування «командного духу» як цілісного феномену [1]. Актуальність дослідження обумовлена потребою в онтологічно ґрунтованій моделі лідерства, що дозволяє не лише описувати, а й конструювати стан високої командної спілкуваності.

Інженерія контекстуальної реальності (CRE) [2] пропонує радикально нову парадигму: будь-який елемент системи (у тому числі людина) набуває сенсу та ефективності лише через свою проекцію на глобальне стан цілого $|\Psi\rangle$. У контексті командного спорту це означає, що лідерство — це не набір поведінкових патернів, а здатність суб'єкта через увагу, зв'язок та намір підвищувати значення $|\langle \text{Команда} | \Psi \rangle|^2$, тобто ступінь онтологічної включеності колективу в єдине поле спортивної діяльності у глобальному контексті.

Згідно з методологією CRE, команда виступає не як сума індивідів, а як динамічне поле $|\Psi_{\text{команда}}\rangle$, утворене зв'язками між учасниками. Кожен гравець, тренер, навіть уявленн про суперника – це вектор у гільбертовому просторі, чия значимість визначається формулою:

Смисл (елемента) = $|\langle \text{Елемент} | \Psi_{\text{команда}} \rangle|^2$.

Ця формула відображає ключовий інсайт: технічно сильний гравець може мати низьку проекцію на поле $(|\langle \text{Гравець}_A | \Psi_{\text{команда}} \rangle|^2 \rightarrow 0,3)$, якщо його дії не резонують з цілісністю команди (наприклад, через егоїзм або відсутність зворотного зв'язку). Навпаки, «харизматичний лідер» з

помірними технічними даними демонструє високу проекцію ($|\langle \text{Капітан} | \Psi_{\text{команда}} \rangle|^2 \rightarrow 0,85$) і, що важливіше, здатний підвищувати загальну проекцію системи $|\langle \text{Команда} | \Psi \rangle|^2$ у фазі алгоритму CRE – «колапс через дію».

Такий колапс відбувається не через команди чи мотиваційні промови, а через:

- увагу, спрямовану на цілісність (не на окремих гравців);
- намір, що трансформує поле (наприклад, жест після помилки партнера, який не критикує, а підтримує зв'язок);
- дію як акт ко-творення реальності (спільне вирішення тактичної задачі замість директивного вказівки).

Таким чином, лідерство формалізується як оператор, що перетворює початкове стан поля $|\Psi_0\rangle$ на стан з підвищеною цілісністю $|\Psi_1\rangle$, де $|\langle \text{Команда} | \Psi_1 \rangle|^2 > |\langle \text{Команда} | \Psi_0 \rangle|^2$.

На основі теоретичних положень CRE запропоновано тренінгову систему CRE-Leadership для підготовки капітанів студентських команд. Система реалізується у три етапи, що відповідають фазам алгоритму конструювання реальності.

Етап 1. Вимірювання поточного рівня резонансу $|\langle \text{Команда} | \Psi \rangle|^2$, проводиться через спеціалізовані групові вправи і методики (наприклад, «Невидимий м'яч», «Спільне дихання», «Вербалізація поля» та ін.).

Етап 2. Діагностика «точок хрупкості» – ідентифікуються елементи системи з низькою проекцією (наприклад, гравці, чії дії часто призводять до «розриву поля» (помилки в критичних моментах, конфлікти), тактичні схеми, що не резонують з природними патернами команди; зовнішні фактори, що викликають дисонанс та ін.). При цьому діагностика може проводитися через: відеоаналіз, опитування, біометричні показники під час стресових ігор тощо.

Етап 3. Конструювання зв'язків на якому капітани навчаються свідомо створювати «заплутані стани» між елементами системи. Засобами для цього можуть бути ритуали онтологічного зв'язку: короткі передматчеві ритуали, де команда фізично торкається один одного з вербалізацією спільного наміру («Ми – єдине поле»); постановка спільних цілей як операторів трансформації: замість «виграти матч» – «створити моменти, де ми діємо як єдиний організм»; вербалізація поля під час гри, використанням фраз, що посиляються не на індивідів, а на стан цілого («Чуєш, як ми дихаємо разом? Так тримати!»).

Узагальнення викладеного дозволяє сформулювати наступні положення.

1. Підхід CRE формалізує лідерство в командному спорті як процес підвищення онтологічної цілісності системи $|(Команда|\Psi)|^2$, що пояснює феномен ефективних лідерів без видатних технічних даних.

2. Розроблена система CRE-Leadership надає практичний інструментарій для науково обгрунтованої підготовки капітанів через вимірювання резонансу, діагностику хрупкості та конструювання зв'язків.

3. Інтеграція онтологічних практик у систему студентського спорту відкриває нові можливості для формування не лише спортивних, а й загальнолюдських компетентностей – здатності бути «вузлом цілісності» у будь-якій соціальній системі.

Подальші дослідження передбачають розробку цифрового двійника команди для візуалізації динаміки $|(Команда|\Psi)|^2$.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

2. Мазін В., Черепехіна О. Інженерія контекстуальної реальності: практичний аспект. *Педагогічні науки та освіта* : збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Вип. ЛІІ–ЛІІІ. Запоріжжя : СТАТУС, 2025. С. 58–69.

УДК 796.015.132:004.9

Мазін В.М.¹, Коваленко Д.Д.², Щербак О.В.³

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² старший реабілітолог-методист клініки Orto Sano

³ студ. гр. УФКС-115м НУ «Запорізька політехніка»

ЦИФРОВЕ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПРИНТІ

В.М. Мазін, Д.Д. Коваленко, О.В. Щербак

Сучасний розвиток фізичної культури і спорту характеризується активним впровадженням цифрових технологій у процес підготовки спортсменів, що зумовлює необхідність трансформації підходів до організації та управління тренувальним процесом. Особливої актуальності набуває проблема планування тренувального процесу у циклічних видах спорту, де ефективність підготовки безпосередньо залежить від раціонального розподілу навантажень, узгодженості структурних елементів підготовки та чіткої організації макро-, мезо- та мікроциклів [1; 2].

Традиційні методи планування, що базуються на використанні паперових документів або електронних таблиць, у сучасних умовах не забезпечують достатнього рівня гнучкості, наочності та оперативності управління тренувальною діяльністю. Вони ускладнюють аналіз

тренувального процесу, обмежують можливості швидкого внесення змін та прийняття обґрунтованих управлінських рішень. У зв'язку з цим актуалізується потреба у створенні інтегрованих цифрових систем, які поєднують функції планування, контролю та аналітичного супроводу в межах єдиного інформаційного середовища.

Сучасні наукові підходи до побудови тренувального процесу ґрунтуються на принципах спортивної періодизації, що передбачає ієрархічну організацію підготовки у вигляді макро-, мезо- та мікроциклів. Така структура дозволяє цілеспрямовано керувати розвитком спортивної форми, оптимізувати навантаження та забезпечувати поступову адаптацію організму спортсмена. Водночас ці підходи потребують адаптації до умов цифрового середовища, що відкриває нові можливості для їх формалізації та візуалізації.

У межах дослідження запропоновано концепцію цифрової системи планування тренувального процесу, основою якої є представлення підготовки як цілісної структурованої системи з чітко визначеними взаємозв'язками між її елементами. Такий підхід дозволяє інтегрувати часові та структурні характеристики тренувального процесу, забезпечуючи новий рівень його наочності та керованості.

Однією з ключових особливостей запропонованої системи є модульний принцип побудови тренувальних програм, відповідно до якого окремі структурні елементи розглядаються як автономні блоки, що можуть комбінуватися між собою. Це забезпечує можливість формування індивідуалізованих програм підготовки з урахуванням рівня спортсмена, специфіки виду спорту та умов тренувального процесу, а також створює передумови для гнучкої адаптації системи до змін.

Важливим компонентом системи є інтеграція процесів планування і контролю, що реалізується через механізм аналізу «план–факт». Застосування цього підходу дозволяє порівнювати заплановані параметри тренувальної діяльності з фактичними результатами, виявляти відхилення та оперативно коригувати тренувальні програми, підвищуючи тим самим обґрунтованість тренерських рішень.

Архітектура системи передбачає використання клієнт-серверного підходу та включає комплекс взаємопов'язаних компонентів, зокрема desktop-додаток, web-інтерфейс і мобільний клієнт, що забезпечують доступ до системи для різних категорій користувачів. Основними суб'єктами взаємодії виступають тренер, спортсмен та адміністратор, кожен з яких виконує визначені функції у межах єдиного інформаційного середовища.

Система забезпечує централізоване зберігання даних, їх синхронізацію між різними інтерфейсами доступу та можливість комплексного аналізу на різних рівнях організації тренувального процесу. Це створює передумови для

переходу від описового до аналітично орієнтованого управління підготовкою спортсменів.

Особливу роль у функціонуванні системи відіграє можливість інтеграції даних з носимих пристроїв, що дозволяє отримувати об'єктивні показники функціонального стану спортсмена та використовувати їх для уточнення параметрів навантаження і корекції тренувальних програм.

Порівняльний аналіз існуючих цифрових продуктів свідчить про те, що більшість із них орієнтовані переважно на моніторинг або облік навантажень. На відміну від них, запропонована система реалізує комплексний підхід, який поєднує функції планування, візуалізації, контролю та аналітики у межах єдиної цифрової платформи.

Таким чином, запропонована концепція цифрової системи створює передумови для підвищення ефективності управління тренувальним процесом за рахунок використання сучасних інформаційних технологій та формує основу для подальшої розробки програмного продукту і його впровадження у практику спортивної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 631 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

УДК 378.147:159.9

Мазін В.М.¹, Черепехіна О.А.², Зуб Ю.О.³

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. Дніпровський технологічний університет «СТЕР»

³ асп. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРСПЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ: ВІД КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДО ОНТОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ

В.М. Мазін, О.А. Черепехіна, Ю.О. Зуб

Сучасна система вищої освіти, орієнтована на стандартизацію компетентностей, стикається з кризою сенсу: студенти опановують окремі навички, але втрачають зв'язок із цілісністю професійного поля та ширшого світу. Традиційне проектування освітніх програм (ОП) базується на логіці розподілу знань, що призводить до фрагментації досвіду. Інженерія контекстуальної реальності (CRE) пропонує радикально іншу парадигму: освіта – це не передача інформації, а конструювання онтологічного поля, у якому кожен студент набуває повноту буття через резонанс із цілим.

Замість класичного «переліку компетентностей», означений підхід пропонує визначити онтологічне ядро ОП – глобальний стан поля освіти у найбільш широкому сенсі ($|\Psi_{\text{універсум}}$), що відображає глибинну мету програми. Саме це ядро стає критерієм включення/виключення будь-якої дисципліни. Кожна дисципліна в ОП, спроектована за описаним принципом, має бути «відкритою» – тобто не замкненою у внутрішньому логічному колі, а постійно зверненою до найширшого контексту $|\Psi_{\text{універсум}}$, що виходить за межі професійної повсякденності. Такий підхід запобігає фрагментації знань і перетворює навчання на онтологічний діалог із цілим в контекстах, що виходять за межі повсякденності. Відкритість дисципліни може реалізуватися реалізується через: інтеграцію положень В. Вернадського про людину як частину ноосфери; ідеї М. Хайдеггера про способи буття-в-світі; розуміння галузі фізичної культури і спорту як єдиної семіотичної системи у відповідності до ідей Ю. Лотмана; розгляд вибору професії як продовження ідей Л. Сонді про резонанс із глибинним полем особистості тощо. Такий підхід формує у студента не просто компетентності, а онтологічну чутливість – здатність відчувати, як його професійне поле вплітається в глобальні онтологічні контексти. Вибіркові дисципліни в цій парадигмі не є «опціональними доповненнями» – вони виступають як оператори, що цілеспрямовано розширюють включеність студента в поле $|\Psi_{\text{універсум}}$ з урахуванням його індивідуальних потреб і інтересів.

Ключовий принцип: вибіркові дисципліни не просто розширюють знання – вони розширюють поле можливих проєкцій, дозволяючи здобувачу освіти обирати траєкторію онтологічного росту, а не лише академічного навантаження. Це перетворює освітню програму з жорсткої структури на живу екосистему онтологічних можливостей. Традиційне оцінювання (заліки, іспити, державна атестація) фокусується на відтворенні знань у межах поля $|\Psi_{\text{освіта}}$. CRE пропонує радикально інший підхід: оцінювання має вимірювати не відповідність стандарту, а здатність студента виходити за межі навчального поля й включатися в ширший контекст універсуму $|\Psi_{\text{універсум}}$, що може виражатися через: космічні ритми (Вернадський); етичні горизонти (Хайдеггер); культурні коди (Лотман); соціальні поля (Бурдьє); глибинні вектори особистості (Сонді).

У запропонованому підході:

- поточне оцінювання з дисципліни – виступає як аналіз того, наскільки студент зміг підвищити свою проєкцію $|\langle \Psi_{\text{універсум}} \rangle|^2$ через виконання завдань як актів конструювання реальності;

- підсумкове оцінювання (наприклад, курсова робота) – розглядається як діагностика здатності студента розширити поле: чи зміг він включити нові елементи (технології, ідеї, практики) у $|\Psi_{\text{універсум}}$;

- державна атестація (випускна кваліфікаційна робота + захист) – виступає онтологічним тестом зрілості: чи може випускник виступати не як споживач знань, а як активний вузол, що здатний реконфігурувати поле професії через увагу, зв'язок і намір.

Відмітимо, що в описаній парадигмі державна атестація перестає бути формальним підтвердженням відповідності стандарту і набуває статусу онтологічного тесту зрілості, ініціації. Здобувач освіти оцінюється не за здатність відтворити знання, а за здатність:

- вийти за межі поля $|\Psi_{\text{освіта}}\rangle$ і включитися в ширший контекст $|\Psi_{\text{універсум}}\rangle$ (ноосфера, етика, культура, технології);

- реконфігурувати поле професії через увагу, зв'язок і намір;

- діяти як активний вузол цілісності, що здатен конструювати нову реальність.

Такий підхід робить державну атестацію не закінченням навчання, а актом переходу: зі студента, включеного в навчальне поле, – у фахівця, здатного конструювати реальність у професійному світі.

Важливим моментом є те, що описана парадигма дозволяє розглядати чинні стандарти вищої освіти не як формальний перелік компетентностей, а як онтологічне поле, що втілює глибинну освітню мету – формування фахівця як онтологічно цілісного суб'єкта, здатного до резонансу з ноосферою, культурою, екологією та цифровим середовищем.

Кожен пункт стандарту (наприклад, «здатність проектувати освітні процеси») перестає бути ізольованою компетентністю і набуває сенсу лише в контексті цілого: $|\langle \text{Компетентність} | \Psi_{\text{універсум}} \rangle|^2$. Означене дозволяє при конструюванні освітньої програми на його основі не просто «виконувати» стандарт, а використовувати його як живе поле сенсу, в якому зміст дисциплін, вибіркові курси та навіть форма оцінювання стають інструментами онтологічного дизайну. У такому прочитанні стандарт перестає бути обмеженням і стає динамічним горизонтом онтологічного зростання, що повністю узгоджується з духом сучасної вищої освіти, орієнтованої на особистісний, професійний і світоглядний розвиток здобувача.

Таким чином, інтеграція парадигми CRE у проектування освітніх програм дозволяє повернути вищій освіті онтологічний вимір:

- нормативні дисципліни перестають бути «коробкою компетентностей» і стають фазами циклу конструювання реальності;

- освітня програма в цілому перетворюється на динамічне поле $|\Psi_{\text{універсум}}\rangle$, що втілює образ фахівця як онтологічно повного суб'єкта;

- кожна дисципліна стає «відкритою» до універсуму, забезпечуючи вихід за межі повсякденності;

- вибіркові курси стають операторами, що індивідуалізують онтологічну траєкторію кожного студента;

- оцінювання та держатестація стають діагностикою онтологічної здатності – не просто «що ти знаєш?», а «наскільки ти включений у ціле і як ти можеш його трансформувати?».

Такий підхід робить вищу освіту не механізмом передачі знань, а майстернею онтологічного дизайну, де кожен здобувач навчається бути не лише фахівцем, а живим вузлом цілісності у світі, що постійно конструюється.

УДК 799:374

Мазін В.М.¹, Шило О.М.²

¹ д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. Запорізького національного університету

ДОСВІД КОМПЛЕКСНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ

В.М. Мазін, О.М. Шило

У сучасних умовах позашкільна фізкультурно-спортивна робота потребує таких засобів, які забезпечують не лише підвищення рухової активності дітей і підлітків, а й цілеспрямований вплив на їхню фізичну підготовленість, функціональну стійкість, саморегуляцію та мотиваційно-емоційне ставлення до занять. У цьому аспекті стрілецький хортинг заслуговує на увагу як прикладний напрям, у якому фізичне навантаження поєднується з координаційно складними діями, вимогами до концентрації уваги, точності, дисциплінованості та безпечної поведінки [1–3].

Дослідження проводилося в умовах реальної позашкільної фізкультурно-спортивної діяльності на базі закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» і ГО «Національна федерація стрілецького хортингу України». До статистичного опрацювання було включено 77 учасників віком 9–17 років, розподілених на три вікові групи: 9–11 років (n=25), 12–14 років (n=27), 15–17 років (n=25). Такий контингент дав змогу простежити особливості динаміки показників у дітей і підлітків різного віку в процесі реалізації програми занять «Стрілецький хортинг».

Оцінювання результативності програми доцільно було будувати за трьома взаємопов'язаними критеріями. Першим критерієм виступала фізична підготовленість, оскільки саме вона відображає рівень розвитку рухових якостей, що забезпечують успішність прикладної діяльності. Її показниками були: біг на 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця,

віджимання. Другим критерієм визначено психофізіологічний стан, який характеризує когнітивно-регуляторні та функціональні передумови ефективної діяльності. Відповідними показниками стали результати таблиць Шульте, методики САН, проби Руф'є та швидкість відновлення частоти серцевих скорочень після стандартного навантаження. Третім критерієм була інтегральна прикладна підготовленість, що відображала реалізацію фізичних і психофізіологічних можливостей у специфічній діяльності; її показниками виступали результати контрольних стрілецьких вправ і вправ на вправність поведження зі зброєю. Додатково враховувався мотиваційно-емоційний компонент, оцінений за допомогою анкетування за логікою SEL. Така система критеріїв і показників дозволила оцінити не лише окремі якості, а й їхній прояв у прикладній діяльності.

Педагогічний експеримент було реалізовано у форматі повторних вимірювань у межах однієї групи: на початку та наприкінці навчального року. Зміст програми охоплював засоби загальної фізичної підготовки, спеціальні вправи на координацію та стійкість, елементи стрілецької підготовки, вправи на формування навичок безпечного поведження зі зброєю, а також завдання, спрямовані на підтримання мотивації до занять. Такий підхід дозволив поєднати розвиток фізичних якостей із удосконаленням психофізіологічних характеристик, що мають важливе значення для контрольованої, точної та регламентованої діяльності.

У межах застосованого дизайну дослідження встановлено позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Зафіксовано покращення швидкісних, координаційних, швидко-силових і силових характеристик, позитивні зміни показників уваги, самопочуття, активності, настрою, а також функціонального стану серцево-судинної системи. Поряд із цим виявлено позитивну динаміку результатів контрольних стрілецьких вправ і вправ на вправність поведження зі зброєю, що свідчить про доцільність використання стрілецького хортингу як засобу комплексного впливу на фізичну підготовленість і психофізіологічний стан дітей і підлітків. Отримані результати дають підстави розглядати цей напрям як перспективний для позашкільної фізкультурно-спортивної роботи та подальшого наукового опрацювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єлін С., Шило О., Мазін В., Кузьмін А. Теорія та методика базової підготовки зі стрілецького хортингу «Пневматичний двуган». Запоріжжя: видавець ФОП Мокшанов В.В., 2025. 88 с.

2. Мазін В., Єлін С., Шило О., Чередниченко І. Вплив занять стрілецьким хортингом на вправність поведження зі зброєю. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2025. Т. 13, № 7. С. 55–61. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-008>.

3. Мазін В., Єлін С., Шило О., Корж Н. Вплив оновленої програми зі стрільцього хортингу на успішність виконання контрольних вправ. *Olympicus*. 2025. № 4. С. 76–84. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.9>.

УДК 797.2:796.012-053.5

Нікітенко О.В.¹, Сокирко О.С.², Мазін В.М.³

¹ студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. ЗДМФУ

³ проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.В. Нікітенко, О.С. Сокирко, В.М. Мазін

Однією з актуальних проблем сучасної системи фізичного виховання є зниження рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку [2]. Зростання навчального навантаження, переважання малорухливих форм дозвілля та недостатня кількість ефективних оздоровчих програм негативно позначаються на показниках фізичного розвитку вже на початкових етапах шкільного навчання. За таких умов особливого значення набуває пошук форм рухової активності, які поєднують оздоровчу, розвивальну та профілактичну спрямованість. Однією з таких форм є оздоровче плавання [1; 2].

Одним із найбільш перспективних засобів фізичного виховання дітей 7–8 років є оздоровче плавання [1; 3]. Водне середовище створює сприятливі умови для гармонійного розвитку організму, сприяє зміцненню м'язового корсета, формуванню правильної постави, удосконаленню координації рухів, розвитку витривалості та швидкісних здібностей [1; 4]. Водночас підтримувальний вплив води зменшує осьове навантаження на опорно-руховий апарат, що особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку [1; 3]. Тому оздоровче плавання доцільно розглядати не лише як засіб навчання рухових дій у воді, а і як ефективний педагогічний інструмент комплексного впливу на фізичний розвиток дитини [1; 4].

Мета дослідження полягала в оцінюванні ефективності спеціально розробленої програми оздоровчого плавання як засобу підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженні взяли участь 30 учнів 2–3 класів віком 7–8 років, яких розподілили на експериментальну та контрольну групи. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Мотор-Січ» з плавання та стрибків у воду м. Запоріжжя, у басейні «Славутич». Експеримент тривав вісім тижнів. Упродовж цього періоду учні експериментальної групи двічі на тиждень

відвідували заняття з оздоровчого плавання, тоді як учні контрольної групи займалися лише за традиційною програмою фізичного виховання.

Програма оздоровчого плавання була побудована з урахуванням вікових особливостей дітей і принципу поступового ускладнення навантаження [1; 2]. Підготовча частина включала вправи на березі, розминку та дихальні завдання. В основній частині використовували вправи на формування горизонтального положення тіла у воді, розвиток роботи ніг і рук, елементи плавання вільним стилем і на спині, спеціальні координаційні завдання, рухливі ігри та естафети. Заклучна частина містила вправи на розслаблення й відновлення. Така структура сприяла не лише формуванню базових навичок у воді, а й цілеспрямованому впливу на фізичний розвиток дітей [1; 5].

Для визначення ефективності програми застосовували 20-метровий спринт у воді, тест SUP, координаційний тест «Ластівка» і показники постави. Порівняльний аналіз результатів до і після експерименту засвідчив, що в експериментальній групі відбулися виражені позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками. Найбільш помітним виявився приріст у тесті SUP і координаційному тесті, що свідчить про позитивний вплив занять у воді на статичну витривалість м'язів кора та між м'язову координацію [4; 5]. Також зафіксовано покращення швидкісних показників і стану постави, що загалом узгоджується з даними сучасних досліджень щодо впливу плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку [3; 5]. У контрольній групі аналогічні зміни були незначними.

Отримані результати підтверджують, що оздоровче плавання є дієвим засобом підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку [1; 3; 5]. Його ефективність виявляється у комплексному впливі на основні фізичні якості та функціональний стан опорно-рухового апарату [3; 4]. Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма може бути використана в роботі тренерів, учителів фізичної культури та фахівців оздоровчого спрямування.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави рекомендувати впровадження програм оздоровчого плавання в систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку як ефективного засобу зміцнення здоров'я, профілактики порушень постави та покращення загального фізичного розвитку [1; 3; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю. А., Одинець Т. М., Пітин М. П., Сидорко О. Ю. Оздоровче плавання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 232 с.

3. Підгайна В. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія : Фізична культура. 2023. Вип. 40. С. 76–80. DOI: 10.15330/fcult.40.76-80.

4. Lahart I., Metsios G. Chronic physiological effects of swim training interventions in non-elite swimmers: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine. 2018. Vol. 48, no. 2. P. 337–359. DOI: 10.1007/s40279-017-0805-0.

5. Viczayová I., Kontra J., Benčuriková E., Putala M. Impact of selected motion programs on swimming capacity and motor performance of children aged 7–8 years. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19, suppl. issue 5. P. 1672–1678. DOI: 10.7752/jpes.2019.s5249.

УДК 796:159.944.4

Омок Г.А.¹, Сметанін С.В.², Жолудев В.М.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

МОТИВАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОВИХ СИГНАЛІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ, ЗАСНОВАНА НА ЦИКЛІЧНІЙ КОНЦЕПЦІЇ М.О. БЕРНШТЕЙНА ТА ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЖЕСТУ М. ЧЕХОВА

Г.А. Омок, С.В. Сметанін, В.М. Жолудев

У сучасних умовах інтенсифікації тренувального процесу та зростання психоемоційного навантаження у сфері фізичної культури і спорту проблема регуляції стресових станів набуває особливої значущості. Спортивна діяльність супроводжується високим рівнем відповідальності, змагальним тиском і необхідністю підтримання оптимального психофізіологічного стану. У цьому контексті мотивація виступає ключовим фактором, що визначає ефективність адаптації спортсмена до стресових впливів, регулює поведінку та забезпечує досягнення високих результатів [1, 2].

Сучасні дослідження мотивації у спорті підкреслюють її системний характер та тісний зв'язок із процесами саморегуляції, емоційного контролю та когнітивної оцінки ситуації. У психофізіологічному аспекті важливого значення набуває концепція «фізіології активності» Миколи Олександровича Бернштейна, відповідно до якої рухова діяльність розглядається як циклічний процес, що включає механізми прогнозування, програмування дій і зворотного зв'язку [4].

Доповненням до цього підходу є ідеї Михайла Чехова, щодо психологічного жесту, які акцентують увагу на єдності психічного та

тілесного, що є особливо актуальним у спортивній діяльності, де тілесні патерни безпосередньо пов'язані з емоційними станами [3, 5].

Мета – теоретично обґрунтувати психофізіологічну модель мотивації як механізму регуляції стресових сигналів у спортивній діяльності на основі циклічної концепції М.О.Бернштейна та теорії психологічного жесту М. Чехова.

Нами було здійснено інтеграцію двох теоретико-методологічних підходів:

1. Концепції «рефлекторного кільця» М.О.Бернштейна, яка описує рухову та поведінкову активність спортсмена як безперервний циклічний процес із постійною корекцією дій на основі сенсорного зворотного зв'язку;

2. Теорії психологічного жесту М.Чехова, що розглядає рух як інструмент формування та регуляції внутрішніх психоемоційних станів.

У контексті фізичної культури і спорту запропонована модель передбачає, що мотивація виконує функцію центрального регулятора, який опосередковує взаємодію між стресовими чинниками (змагальне навантаження, фізична втома, емоційне напруження) та поведінковими реакціями спортсмена.

Зокрема, мотивація забезпечує:

- когнітивну оцінку значущості стресора у змагальній ситуації;
- активацію адекватних рухових і тілесних патернів (жестів, пози, динаміки рухів);
- формування цілеспрямованої спортивної дії;
- корекцію поведінки на основі сенсомоторного та емоційного зворотного зв'язку.

Отже, стрес розглядається як складова функціональної системи діяльності спортсмена, що інтегрує нейрофізіологічні, емоційні та когнітивні процеси. Мотивація при цьому визначає рівень активації організму, сприяє оптимізації функціональних станів і підвищує ефективність діяльності.

Щодо перспективи подальших досліджень, то вони пов'язані з емпіричною перевіркою моделі в умовах спортивної діяльності, а також із розробленням психотренінгових програм, спрямованих на розвиток мотиваційної регуляції та психофізіологічної стійкості спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Долинська Л. В. Емоційна регуляція та стресостійкість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 85–96.

2. Кокун О. М. Психофізіологічні закономірності професійної діяльності людини. *Психологічний часопис*. 2019. № 5(3). С. 7–18.

3. Павлюк М. М. Саморегуляція як чинник психологічної адаптації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 11(14). С. 112–120.

4. Bongaardt R., Meijer O. G. Bernstein's theory of movement. *Journal of Motor Behavior*. 2017. № 49(1). P. 1–10.

5. Latash M. L. Towards physics of neural processes and behavior. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*. 2016. № 69. P. 136–146.

УДК 796.015:796.012

Омок Г.А.¹, Сметанін С.В.², Карнаух Д.Р.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Г.А. Омок, С.В. Сметанін, Д.Р. Карнаух

Сучасний розвиток спорту вищих досягнень характеризується зростанням конкуренції та підвищенням вимог до ефективності тренувального процесу, що обумовлює необхідність індивідуалізації підготовки спортсменів. Уніфіковані підходи до тренування не враховують індивідуальні морфофункціональні, психологічні та техніко-тактичні особливості спортсменів, що знижує результативність підготовки. У зв'язку з цим індивідуалізація тренувального процесу виступає одним із ключових напрямів оптимізації спортивної діяльності та досягнення високих результатів.

Проблема індивідуалізації підготовки спортсменів широко висвітлена у сучасних наукових дослідженнях. Зокрема, Гнатів В. та Маляр Е. розглядають індивідуалізацію як основу ефективного тренування юних спортсменів. Тропін Ю., Перевозник В., Бойченко Н., Серета Н., Джерелій В. підкреслюють важливість урахування специфіки спортивних ігор при індивідуалізації підготовки [3].

Димидюк С. обґрунтовує ефективність індивідуалізованих програм розвитку фізичних якостей [1]. Клопов Р., Сват'єв А., Клопова В. акцентують увагу на програмуванні індивідуалізації з урахуванням психологічних чинників [2].

Мета: обґрунтувати значення та особливості індивідуалізації підготовки спортсменів у різних видах спорту на основі аналізу сучасних наукових джерел.

Нами було використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизації сучасних підходів до індивідуалізації тренувального процесу. Розглянуто особливості індивідуалізації у циклічних, ігрових та єдиноборчих видах спорту, зокрема врахування індивідуальних фізичних, функціональних і психологічних характеристик спортсменів. Проаналізовано вплив індивідуалізованого

підходу на розвиток фізичних якостей, техніко-тактичну підготовленість і змагальну діяльність. Встановлено, що ефективність підготовки значною мірою залежить від адекватного підбору навантажень, засобів відновлення та методів тренування відповідно до індивідуальних можливостей спортсмена.

Ми довели, що індивідуалізація підготовки спортсменів є необхідною умовою підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів. Вона передбачає комплексне врахування індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки виду спорту. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку інноваційних технологій індивідуалізації тренування з використанням сучасних цифрових засобів контролю та аналізу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Димидюк С. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових якостей у гравців на ранньому етапі спортивного вдосконалення. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 17. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15301510>

2. Клопов Р. В., Сватъев А. В., Клопова В. О. Програмування індивідуалізації тренувального процесу: принципи, чинники, психологічний аспект. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 2. С. 11–17. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-02>

3. Тропін Ю., Перевозник В., Бойченко Н., Серета Н., Джерелій В. Особливості індивідуалізації в спортивних іграх. *Спортивні ігри*. 2023. № 3(29). С. 90–100. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2023-3.09>

УДК 796:159.9

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Глазов С.О.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТИВНОГО СУДДІ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, С.О. Глазов

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції та значним психологічним навантаженням на всіх учасників змагального процесу, зокрема й суддів. Емоційний стан судді безпосередньо впливає на об'єктивність і точність прийняття рішень, що може визначати результат змагань. Незважаючи на зростання уваги до психологічних аспектів спорту, проблема впливу емоцій на суддівську діяльність потребує подальшого наукового обґрунтування.

Сучасні дослідження у сфері психології спорту підкреслюють важливість емоційної регуляції та емоційного інтелекту в діяльності суб'єктів

змагального процесу. Зокрема, у працях Чернявської Т. розглядається роль емоційного інтелекту як ресурсу ефективності у спортивній діяльності [3]. Такі науковці, як Попович І., Курова А., Коваль І., Казібекова В., Максимов В., Гузар В., доводять взаємозв'язок між емоційною стабільністю, тривожністю та об'єктивністю рішень спортивних суддів [2].

Дослідження Остап'яка З., Мицкана Б., та інших, акцентують на значенні емоційного інтелекту в умовах змагального стресу [1].

Емпіричні дані свідчать, що низька емоційна стійкість і підвищена агресивність можуть знижувати якість суддівства, особливо у менш досвідчених арбітрів [4]. Таким чином, більшість авторів підтверджують значущість емоційних чинників у професійній діяльності спортивних суддів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз впливу емоційного стану спортивного судді на процес прийняття рішень у змагальній діяльності.

У дослідженні проаналізовано психологічні особливості суддівської діяльності в умовах змагального стресу. Розглянуто основні компоненти емоційного стану судді: тривожність, емоційну стабільність, агресивність та рівень самоконтролю. Встановлено, що високий рівень тривожності та емоційної напруги знижує швидкість і точність прийняття рішень, тоді як розвинений емоційний інтелект сприяє підвищенню об'єктивності суддівства. Особлива увага приділяється ролі досвіду та професійної підготовки у формуванні здатності до емоційної саморегуляції.

Отже, ми можемо зробити висновки, що емоційний стан є одним із ключових факторів, що впливають на якість суддівських рішень у спорті. Звернемо Вашу увагу на високий рівень емоційної стабільності та самоконтролю сприяє підвищенню об'єктивності та точності суддівства. Не можна нехтувати, психоемоційними станами, такі як тривожність і агресивність, можуть викликати помилки у прийнятті рішень.

Ми переконані, що розвиток емоційного інтелекту та впровадження психологічної підготовки є важливими умовами підвищення професійної компетентності спортивних суддів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Остап'як З., Мицкан Б., Мицкан Т., Випасняк І., Лесів М. Емоційний інтелект і спорт. *Вісник Прикарпатського університету*. 2021. № 35. С. 64–78. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.35.64-78>.

2. Попович І., Курова А., Коваль І., Казібекова В., Максимов В., Гузар В. Взаємозалежність емоційності, тривожності, агресивності та суб'єктивного контролю у гандбольних суддів перед початком гри: порівняльний аналіз. *Журнал фізичного виховання та спорту*. 2022. № 22(3). С. 680–689. URL: <https://hdl.handle.net/11300/17922> (дата звернення: 01.04.2026).

3. Чернявська Т. Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(24). С. 82–90. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9>.

4. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Куруч А. О. Характерологічні особливості суддів з гандболу. 2019. № 4(14). С. 141–154. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10127> (дата звернення: 01.04.2026).

УДК 796.015:159.944.4-053.6

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Грановський Є.Д.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-123 НУ «Запорізька політехніка»

СТРЕС І ТРИВОЖНІСТЬ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ: ПРИЧИНИ ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, Є.Д. Грановський

У сучасних умовах інтенсифікації спортивної підготовки юних спортсменів проблема стресу та тривожності набуває особливої актуальності, оскільки психоемоційне напруження безпосередньо впливає на результати змагальної діяльності. Встановлено, що участь у змаганнях і високі вимоги до результативності спричиняють значне стресове навантаження, яке може знижувати ефективність діяльності та психологічну стійкість спортсменів. Недостатній рівень розробленості ефективних методів психологічної корекції зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Такі науковці, як Лавринів Х., Козак І., Павлишин О., Лисак Н., Романенко В., Павлик О., Байбіков М., Веретельникова Н., Войтенко С., Перепелиця М., Артюшенко А., Чистовська Ю., свідчить, що тривожність у спортсменів розглядається як багатокомпонентний психічний стан, який включає особистісні та ситуативні прояви [1, 2, 3, 4].

Дослідження показують наявність зв'язку між рівнем тривожності та особливостями спортивної діяльності, зокрема періодами тренувального та змагального процесу. Встановлено, що на психічні стани спортсменів впливають як внутрішні (темперамент, властивості нервової системи), так і зовнішні чинники (соціальне середовище, тренувальні навантаження).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування причин виникнення стресу і тривожності у юних спортсменів та визначення ефективних методів їх психокорекції.

У роботі проаналізовано основні чинники формування стресу і тривожності у юних спортсменів, серед яких виділено змагальне напруження, високий рівень відповідальності, недостатню психологічну підготовку та індивідуально-психологічні особливості. Емпіричні дані свідчать, що рівень ситуативної та особистісної тривожності пов'язаний із психофізіологічними

показниками, зокрема швидкістю реакцій та когнітивними процесами . Визначено, що ефективними методами корекції є психологічна підготовка, розвиток навичок саморегуляції, використання релаксаційних технік та індивідуалізація тренувального процесу.

Отже, стрес і тривожність є невід’ємними компонентами спортивної діяльності юних спортсменів та мають як адаптивний, так і деструктивний характер.

Основними причинами їх виникнення є поєднання зовнішніх (змагальні умови, тренувальні навантаження) і внутрішніх (індивідуальні психічні особливості) чинників.

Ефективна корекція тривожності передбачає комплексний підхід, що включає психологічну підготовку, формування стресостійкості та впровадження методів психорегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко А. О., Чистовська Ю. Ю. Особливості психічних станів у представників різних видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 3(175). С. 18–22. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).04).

2. Войтенко С., Перепелиця М. Дослідження стресостійкості футболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2024. № 17(36). С. 180–189. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-180-189](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189).

3. Лавринів Х., Козак І., Павлишин О., Лисак Н. Зміни рівня тривожності спортсменів-футболістів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини.* 2015. № 19(2). С. 147–150.

4. Романенко В., Павлик О., Байбіков М., Веретельникова Н. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства.* 2023. № 3(17). С. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.07>.

УДК 796:316.77

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Мамаладзе Т.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-123 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, Т. Мамаладзе

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали одним із ключових факторів формування поведінкових моделей молоді. Їх активне використання впливає на рівень фізичної активності, мотивацію та стиль життя користувачів, що особливо актуально в умовах зростання гіподинамії. Водночас соціальні медіа виступають як чинником зниження рухової активності, так і потужним інструментом популяризації спорту та здорового способу життя.

Проблема впливу соціальних мереж на поведінку та мотивацію досліджувалась у працях сучасних науковців. Зокрема, Досенко А. визначає соціальні мережі як потужний комунікаційний інструмент, що формує уподобання користувачів [2].

Головін О. підкреслює зв'язок мотивації використання соціальних мереж із психологічними факторами та залежною поведінкою [1].

Чепенко Д., Михальова А., Церковна О. доводять подвійний характер впливу соціальних мереж на фізичну активність студентів [3]. Шеремета С. акцентує увагу на зміні поведінкових установок під впливом контенту соціальних медіа [4].

Мета – визначити особливості впливу соціальних мереж на мотивацію молоді до занять спортом та окреслити позитивні й негативні аспекти цього впливу.

У ході дослідження застосовано теоретичні методи аналізу наукових джерел та узагальнення результатів сучасних емпіричних досліджень. Встановлено, що соціальні мережі можуть знижувати рівень фізичної активності через збільшення екранного часу та формування пасивного способу життя. Водночас вони сприяють підвищенню мотивації завдяки доступу до спортивного контенту, онлайн-спільнот, прикладів успішних спортсменів і програм тренувань

Соціальні мережі мають амбівалентний вплив на мотивацію до занять спортом: з одного боку, вони можуть спричиняти зниження фізичної активності, з іншого – виступають ефективним засобом мотивації та популяризації здорового способу життя. Ефективність їх впливу залежить від характеру контенту, рівня саморегуляції користувачів та цілеспрямованого використання цифрових ресурсів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик використання соціальних мереж як інструменту підвищення мотивації до систематичних занять спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Головін О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження мотивації використання соціальних мереж потенційними адиктами різного віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1(77). С. 555–560. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-555-560>.

2. Досенко А. К. Вплив соціальних мереж на формування вподобань користувачів. *Інтегровані комунікації*. 2019. № 7. С. 58–62. DOI: <https://doi.org/10.28925/2524-2644.2019.7.9>.

3. Чепенко Д., Михальова А., Церковна О. Вплив соціальних мереж на мотивацію студентів займатися спортом. *Universum*. 2025. № 15. С. 365–372. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1551> (дата звернення: 01.04.2026).

4. Шеремета С. Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2024. № 44. С. 158–171. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-she>.

УДК 796:316.46

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Понедельнік О.Ю.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

ВИХОВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, О.Ю. Понедельнік

Сучасні умови цифровізації освіти та розвитку інформаційних технологій зумовлюють активне впровадження онлайн-тренувань у систему фізичного виховання і спорту. Поширення дистанційних форм навчання, зокрема в умовах пандемії та воєнного стану, актуалізує проблему забезпечення їх ефективності та педагогічної доцільності. Водночас виникає потреба у науковому обґрунтуванні методів організації онлайн-тренувань і визначенні їх впливу на фізичний та мотиваційний розвиток здобувачів освіти.

Проблеми дистанційного навчання у сфері фізичної культури та спорту розглянуто у працях Бондаренко І., Андрущенко М., Маєр В., Кураса Г., Бондаренко О. де аналізується ефективність організації онлайн-освіти майбутніх фахівців [2]. Особливості використання онлайн-форм у фізичному вихованні школярів досліджують Балашов Д., Колеснік І., акцентуючи увагу на підвищенні мотивації та розвитку фізичних якостей [1]. Шульга М. обґрунтовує роль інформаційно-комунікаційних технологій у забезпеченні доступності освіти [4]. Єфременко А., Петренко В., Насонкіна О., Фоменко В., Марченков М., Казак В., Крайник Я., аналізують можливості дистанційного тренування у спортивній підготовці [3].

Мета – обґрунтувати ефективність онлайн-тренувань та визначити їх основні педагогічні особливості в системі фізичного виховання.

У дослідженні проаналізовано сучасні підходи до організації онлайн-тренувань, зокрема використання синхронних (відеоконференції, онлайн-заняття) та асинхронних (відеоуроки, цифрові платформи) форм навчання. Встановлено, що ефективність онлайн-тренувань залежить від рівня педагогічного супроводу, індивідуалізації навантажень, використання інтерактивних технологій та цифрових інструментів контролю результатів. Значну увагу приділено проблемі зниження рухової активності та необхідності мотиваційної підтримки учасників освітнього процесу. Також визначено, що застосування мобільних технологій і відеоаналізу сприяє підвищенню залученості та якості виконання вправ [5].

Онлайн-тренування є ефективним інструментом організації фізичного виховання за умови науково обґрунтованого педагогічного підходу. Їх результативність забезпечується інтеграцією сучасних цифрових технологій, індивідуалізацією навчального процесу та активною взаємодією між викладачем і здобувачами освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методик дистанційного тренування та розробці інноваційних засобів контролю фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балашов Д., Колеснік І. Фізичне виховання дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 1. С. 7–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.1>.

2. Бондаренко І., Андрущенко М., Маєр В., Кураса Г., Бондаренко О. Оцінка ефективності організації дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету*. № 35. С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.35.9-17>.

3. Єфременко А., Петренко В., Насонкіна О., Фоменко В., Марченков М., Казак В., Крайник Я. Використання технологій дистанційного навчання в легкій атлетиці: перепони та можливості. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. № 12(10). С. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-002>.

4. Шульга М. Особливості дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 6(151). С. 172–177. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).37).

5. Шутєєв І., Налушний В., Шаленко В., Шелудько П., Єфременко А. Результативність дистанційного навчання легкоатлетичному бігу здобувачів вищої освіти спортивної спеціалізації «футбол» з використанням мобільних технологій. *Спортивні ігри*. 2025. № 4(38). С. 76–86. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.10>.

УДК 796.072.4:378.14

Онопрієнко І.Г.¹, Корж Н.Л.²

¹ асп. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

І.Г. Онопрієнко, Н.Л. Корж

Актуальність питання професійної компетентності суддів з різних видів спорту особливо зростає в умовах розвитку сучасного спорту та підвищення вимог до об'єктивності й якості суддівства. Саме тому вища освіта відіграє ключову роль у формуванні фахових компетентностей суддів, забезпечуючи системні набуття теоретичних знань та практичні навички та розвиток етичних стандартів, необхідних для здійснення неупередженого й професійного суддівства.

Подальша увага акцентується на аналізі процесу підготовки суддів і розвитку їхніх професійних якостей для забезпечення високого рівня суддівства на змаганнях різного рангу.

Метою є аналіз основних аспектів підготовки суддів у спорті та визначення ефективних шляхів підвищення їх кваліфікації для забезпечення високої якості суддівства.

Усі види спорту є динамічними та видовищними, але успіх залежить не тільки від професіоналізму спортсменів а й від кваліфікації суддів. Кваліфікація, об'єктивність та швидкість реакції судді визначають не лише результат, виступ спортсмена, а й рівень довіри до змагань і спортивної системи загалом. Суддя має поєднувати знання правил, практичні навички, фізичну підготовку, психологічну стійкість і вміння користуватися технічними засобами.

Підготовка фахівців для отримання суддівської категорії розпочинається на етапі вищої освіти, а її подальше вдосконалення здійснюється через організації фізичної культури та спорту відповідно до програм, затверджених спортивними федераціями та погоджених з Міністерством освіти і науки України, а також Міністерством молоді та спорту.

Процес підготовки суддів з різних видів спорту є складним і багатограним, він передбачає цілісну систему формування фахової готовності суддів, що створює підґрунтя для подальшого розгляду ключових аспектів їхньої професійної компетентності.

Першим аспектом підготовки є – «теоретичний аспект». Навчання включає: вивчення правил змагань, участь у семінарах, практичні заняття та стажування на офіційних змаганнях. Тривалість підготовки та умови

атестації визначаються відповідними програмами спортивних федерацій і погоджуються з Міністерством освіти і науки України, молоді та спорту.

Не менш значущим аспектом у підготовці є «практичний аспект», він охоплює вміння застосовувати правила в реальних умовах змагальної діяльності, оперативно приймати обґрунтовані рішення, адекватно оцінювати дії спортсменів і ефективно взаємодіяти з іншими членами суддівської колегії.

Наступний, третій професійно-етичний аспект – він передбачає дотримання принципів об'єктивності, неупередженості та чесності, здатність швидко реагувати, а також усвідомлення відповідальності за прийняті рішення.

Психологічний аспект – характеризується стійкістю до емоційного тиску, високим рівнем концентрації уваги, та здатністю зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях та працювати в умовах підвищеної відповідальності.

П'ятий комунікативний аспект – виступає інтегративним компонентом, у якому проявляються теоретична підготовленість, практичний досвід, психологічна стійкість і професійно-етичні якості судді, та передбачає здатність ефективно взаємодіяти зі спортсменами, тренерами та членами суддівської колегії, чітко й коректно доносити рішення.

Для забезпечення високої якості суддівства та вдосконалення професійної компетентності важливо визначити ефективні шляхи вдосконалення кваліфікації суддів. Найефективнішим шляхом є підвищення кваліфікації. Підвищення кваліфікації може варіюватися залежно від рівня підготовки, досвіду та сфери діяльності.

Початкова кваліфікація – базовий рівень, вхід у суддівство: проходження спеціалізованих курсів або навчальних програм при федераціях; вивчення правил конкретного виду спорту; участь у семінарах і тренінгах для початківців; стажування під керівництвом досвідчених суддів; практика на місцевих (шкільних, клубних, аматорських) змаганнях; складання кваліфікаційного іспиту.

Національної кваліфікація – поглиблення знань і розширення практики: регулярна участь у суддівстві регіональних і всеукраїнських змагань; проходження курсів підвищення кваліфікації при національних федераціях; участь у спеціалізованих семінарах, конференціях; аналіз змін у правилах змагань та їх практичне застосування; отримання рекомендацій від суддівських колегій; складання атестації або сертифікаційного іспиту на національному рівні.

Міжнародна кваліфікація – вихід на міжнародний рівень: володіння іноземною мовою (зазвичай англійською); участь у міжнародних суддівських семінарах і курсах; досвід суддівства на національних чемпіонатах високого

рівня; вивчення регламентів міжнародних федерацій; успішне проходження міжнародної сертифікації; отримання рекомендацій від національної федерації; участь у міжнародних змаганнях як асистент або стажер.

Додаткові універсальні шляхи розвитку – актуальні для всіх рівнів: самоосвіта (перегляд змагань, аналіз спірних моментів, тощо); використання онлайн-платформ і курсів; участь у професійних спільнотах суддів; розвиток стресостійкості та комунікаційних навичок; наявність відповідного рівня фізичної підготовки (особливо для ігрових видів спорту).

З вище зазначеного маємо підкреслити, що якісне суддівство сприяє розвитку та популяризації різних видів спорту, що, в свою чергу, підвищує значимість України на міжнародній арені, зміцнюючи її позиції у глобальному спортивному співтоваристві та сприяючи розвитку міжнародної співпраці через спортивні досягнення та події.

УДК 796.015.132:796.332]:681.586

Пархоменко М.М.¹, Чередниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³

¹ студ. гр. УФКС-115м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ФК РИГА-2 У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ДАТЧИКІВ CATAPULT

М.М. Пархоменко, І.А. Чередниченко, Н.В. Чухланцева

Сучасний професійний футбол характеризується активним впровадженням цифрових технологій для контролю та оптимізації тренувального і змагального процесів. Одним із ефективних інструментів моніторингу фізичної підготовленості є системи GPS-трекінгу, зокрема датчики Catapult, які забезпечують об'єктивну оцінку рухової активності спортсменів у реальному часі. Використання таких технологій розширює можливості аналізу змін показників фізичної підготовленості у процесі змагальної діяльності та обґрунтування корекції тренувальних навантажень.

Метою дослідження є аналіз змін показників фізичної підготовленості спортсменів ФК «Рига-2» упродовж змагального періоду на основі даних GPS-моніторингу.

У дослідженні брали участь гравці професійної команди ФК Рига-2. Моніторинг здійснювався протягом змагального періоду за допомогою датчиків Catapult. Оцінювалися показники швидкості (максимальна швидкість), аеробної витривалості (обсяг бігу низької інтенсивності <14,4 км/год), швидкісно-силових здібностей (біг високої інтенсивності 19,8-25,2 км/год, спринти ≥25,2 км/год, прискорення, різкі зупинки), а також швидкісно-силової витривалості (біг середньої інтенсивності 14,4-19,8 км/год, обсяг та інтенсивність навантаження). Збір та обробка даних

здійснювалися як після кожного тренувального заняття, так і після кожного матчу. Застосування датчиків дозволяло здійснювати оперативний і поточний контроль та своєчасно вносити корективи в навчально-тренувальний процес протягом змагального періоду річного циклу підготовки

За результатами аналізу показників фізичної підготовки встановлено, що наприкінці змагального періоду у спортсменів ФК Рига-2 спостерігається статистично значуще зниження максимальної швидкості, обсягу бігу середньої та високої інтенсивності, а також дистанції спринтів ($\geq 25,2$ км/год) порівняно з показниками після завершення підготовчого періоду. Водночас зафіксовано підвищення обсягу бігу низької інтенсивності ($< 14,4$ км/год), таблиця 1.

Таблиця 1 – Зміни окремих показників фізичної підготовленості спортсменів ФК Рига-2 протягом змагального періоду з використанням датчиків Catapult

Показники	Початок	По закінченню	T
Максимальна швидкість, км/год	28,7 \pm 0,45	21,58 \pm 0,3	13,19
Біг низької інтенсивності на швидкості менш ніж 14,4 км/год, км	4,61 \pm 0,07	5,15 \pm 0,08	4,91
Біг середньої інтенсивності на швидкості 14,4-19,8 км/год, м	418,5 \pm 23,29	250,4 \pm 23,76	5,05
Біг високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, м	533,1 \pm 26,81	21,6 \pm 4,03	18,87
Спринт 25,2 км/год, м	188,00 \pm 17,64	0 \pm 0	10,66

Відсутність зафіксованих спринтерських дій у фінальній частині періоду може бути пов'язана зі зниженням частоти ігрових ситуацій, що потребують досягнення порогових швидкісних значень, а також із впливом накопиченої втоми.

Виявлені зміни обумовлені адаптаційними перебудовами організму спортсменів під впливом специфіки змагального періоду, зокрема структури та інтенсивності змагальної діяльності. Накопичення нейром'язової втоми та зменшення обсягу швидкісно-силових навантажень у тренувального процесу призводять до зниження максимальної швидкості та спринтерської активності. Додатковим чинником є зміна структури тренувального процесу у змагальному періоді, яка характеризується зменшенням обсягу специфічних швидкісних і швидкісно-силових навантажень та пріоритизацією тактичної підготовки і відновлювальних заходів. Водночас збільшення обсягу бігу низької інтенсивності до 5,15 \pm 0,08 км відповідно до 4,61 \pm 0,07 км (на початку змагального періоду) пов'язане з підвищенням

аеробної витривалості та економізації рухової діяльності внаслідок значного обсягу змагальної роботи.

Отже, отримані дані свідчать про необхідність урахування специфіки змагального навантаження при плануванні тренувального процесу з метою підтримання на оптимальному рівні швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей і швидкісно-силової витривалості, що забезпечить стабільність функціонального стану та ефективність ігрової діяльності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у комплексному аналізі взаємозв'язку між показниками фізичної підготовки, техніко-тактичними діями та результативністю команди протягом всього Чемпіонату, а також у розробці моделей прогнозування функціонального стану спортсменів на основі даних GPS-моніторингу.

УДК 796.332.07:658

Шамардін В.М.¹, Сметанін С.В.², Конохов Д.О.³

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-112 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ МІГРАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

В.М. Шамардін, С.В. Сметанін, Д.О. Конохов

Сучасний футбол функціонує як глобалізована екосистема, тому в умовах стрімкої професіоналізації та комерціалізації, спортивна міграція стає домінуючим фактором впливу на архітектуру національних збірних [1]. Для стратегічного менеджменту національної команди вивчення міграційних потоків є критичним завданням, що вимагає переходу від традиційних методів до науково обґрунтованої діагностики змагальної діяльності. При цьому стратегічне управління підготовкою футболістів високої кваліфікації неможливе без об'єктивного оцінювання результативності через призму математичної статистики [2].

Метою дослідження було обрано розробку шляхів корекції системи підготовки на основі інтеграції чинників спортивної міграції для підвищення конкурентоспроможності команди. Аналіз базується на результатах 16 офіційних матчів національної збірної України у сезонах 2020-2021 та 2021-2022, за участю 176 футболістів. Ключовими метриками виступили ефективність змагальної діяльності (ECA), та індикатор спортивної міграції (ISM). Цей методологічний апарат дозволив провести порівняльний аналіз ефективності команди до та після впровадження спеціалізованої технології підготовки. Ефективність змагальної діяльності визначалася на підставі порівняльного аналізу сезонів 2020-2021 та 2021-2022 р. р.

Для глибокого розуміння структури успіху склад було диференційовано на дві стратегічні групи: Група 1 (мігранти та натуралізовані атлети) та Група 2 (вихованці національних академій, що виступають в УПЛ). У сезоні 2020-2021 спостерігалось домінування Групи 1: у 62,5% матчів вони мали вищі показники (діапазон ЕСА 58,33-77,50%). Важливо, що у 25% ігор (2 матчі) різниця була статистично значущою, що вказувало на дисбаланс у рівні підготовки. Проте в сезоні 2021-2022 ситуація якісно трансформувалася. Попри формальне лідерство мігрантів у 62,5% ігор (діапазон ЕСА 50,01-74,16%), жодних статистично значущих відмінностей зафіксовано не було. Порівняльна ефективність груп склала 46,15% проти 53,85% на користь національних атлетів.

Зникнення статистичного розриву у другому сезоні є головним індикатором успіху авторської технології. Це доводить, що система управління змогла нівелювати функціональний та ігровий розрив між гравцями топ-чемпіонатів та внутрішньої ліги, забезпечивши балансову інтеграцію складу. Це критично важливо в умовах зовнішніх криз, коли стабільність національних атлетів має компенсувати логістичні та адаптаційні ризики мігрантів.

Традиційна модель підготовки вичерпала свій ресурс у світі, де гравці існують у різних кліматичних, тренувальних та економічних режимах. Ефективна система управління повинна враховувати не лише ISM, а й стан матеріально-технічної бази та регіональну стабільність.

Пропонована технологія базується на чотирьох векторах:

- системний облік міграційного фактору: детальна реєстрація гравців за категоріями (мігрант, натуралізований, вихованець) для формування стратегічного резерву;

- спеціалізовані технології підготовки: глибока індивідуалізація навантажень та селективна інтеграція атлетів, які прибувають з іноземних чемпіонатів у різному функціональному стані.

- диференціація та типізація складу: розподіл на основний, протокольний та розширений склади для точкового управління ротацією.

- багаторівневий моніторинг результативності: аналіз ігрової практики на всіх рівнях – від внутрішніх змагань до міжнародних офіційних матчів.

Ці заходи створюють фундамент для стабільної конкурентоспроможності збірної на світовій арені незалежно від коливань глобального ринку праці. Дослідження підтвердило фундаментальну гіпотезу: ефективність змагальної діяльності (ЕСА) прямо залежить від якості управління міграційними чинниками (ISM). Доведено кореляцію між рівнем спортивної міграції та підсумковим результатом команди. Обґрунтовано ефективність технологій прямої підготовки мігрантів, що дозволяють вирівнювати потенціал команди. Акцентовано на необхідності постійного

моніторингу нормативно-правових актів щодо натуралізації та допуску гравців. Фінальним вектором розвитку менеджменту у футболі є впровадження системи багаторічного вдосконалення, яка враховує вплив міграції на різних етапах – від молодіжних академій до національної збірної, що дозволить забезпечити системну стабільність українського футболу в глобалізованому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Sushko R., Doroshenko E. Technology of Team Training in Sports Games Taking in to Account Migration Factors. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2019. № 3. P. 84–68. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>.

2. Sobol E., Svatyev A., Doroshenko I., Kokareva S., Korzh N., Doroshenko E. Formation of National Teams Taking in to Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Physical Education Theory and Methodology*. 2021. № 21(4). P. 389–396. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15>.

УДК 796:004.946:159.947

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Власов І.О.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЙНОГО СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Л.В. Шуба, Г.А. Омок, І.О. Власов

Сучасні наукові джерела підтверджують, що технології віртуальної реальності (VR) є ефективними інструментами підвищення мотивації до рухової активності та активізації фізичної діяльності здобувачів освіти. VR створює ефект занурення в інтерактивне середовище, що дозволяє трансформувати фізичні вправи у форму гри або симуляції, підвищуючи інтерес і залученість студентів. Дослідження показують, що заняття у VR-середовищі часто супроводжуються вищим рівнем внутрішньої мотивації порівняно з традиційними тренуваннями, оскільки користувачі отримують емоційне задоволення, відчуття новизни та ігрового виклику. Наприклад, у VR-фітнес-додатках або спортивних іграх (типу VR-боксингу, танцювальних або кардіотренувань) студенти частіше повідомляють про підвищений рівень задоволення та готовність повторювати фізичну активність.

Крім мотиваційного ефекту, VR позитивно впливає на фізичні та психофізіологічні показники. Експериментальні дослідження демонструють, що інтенсивність навантаження у VR може бути співставною з традиційними видами кардіотренувань, при цьому суб'єктивно сприйняте навантаження часто нижче, що робить вправи більш комфортними для користувача.

Взагалі, віртуальна реальність (VR) у контексті фізичної активності – це технологія створення інтерактивного цифрового середовища, яке занурює користувача у штучно змодельований простір і стимулює виконання рухових дій через ігрові, тренувальні або спортивні сценарії. У таких системах фізичні вправи поєднуються з елементами гри, симуляції або змагання, що дозволяє підвищити мотивацію до рухової активності та зробити тренування більш емоційно залучаючим і цікавим.

VR-фітнес базується на принципах «навчання через дію», де рухи користувача відстежуються сенсорами, а результат миттєво відображається у віртуальному середовищі. Сучасні дослідження підтверджують, що такі технології можуть забезпечувати фізичне навантаження, співставне з традиційними тренуваннями, але з вищим рівнем задоволення та мотивації до повторної участі .

У США широко використовуються VR-фітнес-платформи, такі як Beat Saber, Supernatural та FitXR. Вони застосовуються як у домашніх тренуваннях, так і в освітніх програмах університетів. Дослідження показують, що студенти, які використовують VR-вправи, демонструють вищий рівень залученості та частіше продовжують регулярні тренування завдяки ігровій мотивації та елементам змагання.

У Японії VR активно інтегрується в реабілітаційні програми та фізичне виховання. Використовуються VR-симуляції спортивних рухів (наприклад, бейсбол, теніс), що дозволяють студентам і пацієнтам безпечно відпрацьовувати рухові навички в контрольованому середовищі. Особлива увага приділяється розвитку координації та моторного навчання.

Південна Корея впроваджує VR у шкільну та університетську систему фізичного виховання. Там популярні VR-танцювальні та кардіопрोगрами, які поєднують фізичне навантаження з музикою та ритмом. Це сприяє підвищенню мотивації студентів, особливо тих, хто не залучений до традиційного спорту.

У Німеччині VR використовується у спортивній науці та тренуванні професійних спортсменів. Застосовуються VR-симулятори для покращення реакції, тактичного мислення та координації рухів, зокрема у футболі та легкій атлетичі. Це дозволяє моделювати ігрові ситуації без фізичного ризику.

Британські університети застосовують VR у курсах фізичного виховання та здоров'я. Основний акцент робиться на підвищенні фізичної активності студентів, які мають низький рівень мотивації до традиційних занять спортом. VR-ігри використовуються як засіб «м'якого входу» у фізичну активність.

Таким чином, віртуальна реальність у поєднанні з фізичною активністю є інноваційним інструментом, який трансформує традиційні підходи до

фізичного виховання. Вона поєднує фізичне навантаження з емоційною залученістю, ігровими механіками та персоналізованим досвідом, що сприяє підвищенню мотивації, регулярності занять і загального рівня рухової активності. У різних країнах VR використовується як у фітнесі, так і в освіті, реабілітації та спорті високих досягнень, що підтверджує її універсальність і перспективність.

УДК 796.01:159.942:355.48

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Духан О.В.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-123 НУ «Запорізька політехніка»

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Л.В. Шуба, Г.А. Омок, О.В. Духан

У сучасних умовах бойових дій військовослужбовці перебувають під впливом комплексних стресових факторів, що включають інтенсивні фізичні навантаження, дефіцит сну, постійну загрозу життю та високу психоемоційну напругу. Це призводить до порушень емоційного стану, підвищення рівня тривожності, розвитку хронічного стресу та ризику формування посттравматичних стресових розладів. У таких умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів підтримки психічного здоров'я, серед яких важливе місце займає фізичне виховання.

Фізичне виховання в умовах бойових дій виконує не лише функцію підтримання фізичної працездатності, але й має виражений психоемоційний вплив. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та підвищенню загальної психологічної стійкості. Це пов'язано з активацією біологічних механізмів, зокрема підвищенням рівня ендорфінів, які позитивно впливають на настрій, та зниженням концентрації кортизолу, що є гормоном стресу.

Додатково фізичні навантаження сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи та загальному відновленню організму після інтенсивних бойових дій.

Важливим є також психологічний аспект впливу фізичного виховання. Під час виконання фізичних вправ або тренувальних завдань зменшується інтенсивність негативних емоційних переживань, знижується рівень тривожних думок, а увага переключастся з травматичних подій на виконання конкретної діяльності. Це створює ефект психологічного «перемикання», який є важливим для збереження емоційної рівноваги.

Крім того, регулярна фізична активність формує відчуття контролю над власним тілом і ситуацією, що особливо важливо в умовах невизначеності та бойового стресу.

Соціальний компонент фізичного виховання також відіграє значну роль, оскільки тренування у складі підрозділів сприяють підвищенню згуртованості, взаємодтримки та формуванню колективної стійкості. Спільна фізична діяльність підсилює командний дух, покращує комунікацію між військовослужбовцями та сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в групі, що є важливим фактором боєздатності.

Практичні спостереження та результати досліджень свідчать, що особи з більш високим рівнем фізичної підготовки демонструють кращу адаптацію до бойових стресових факторів, менший рівень емоційного виснаження та більш стабільний психоемоційний стан.

Також встановлено, що регулярна фізична активність у військових умовах сприяє швидшому відновленню після виконання бойових завдань і зниженню проявів тривожності та депресивних станів.

Таким чином, фізичне виховання в умовах бойових дій виступає важливим комплексним засобом, який поєднує фізіологічний, психологічний та соціальний вплив. Воно сприяє стабілізації емоційного стану, підвищенню стресостійкості та збереженню психічного здоров'я військовослужбовців, що безпосередньо впливає на їхню ефективність і здатність виконувати професійні завдання в екстремальних умовах.

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛФК ТА СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 613.71:004.9:378.147

Атаманюк С.І.

проф. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

С.І. Атаманюк

Сьогодні питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Зростаючий вплив гіподинамії, нераціонального харчування, високого рівня стресів, та цифрової залежності негативно впливає на фізичний та психоемоційний стан молоді.

Важливою складовою модернізації фізичного виховання є впровадження інноваційних технологій, зокрема фітнес-технологій.

Сучасний фітнес простір характеризується значною різноманітністю технологій, які дозволяють задовільнити індивідуальні потреби студентів різного рівня фізичної підготовки та з різними функціональними можливостями. Варіативність фітнес-технологій забезпечує можливість вибору оптимальної програми для досягнення конкретних результатів у контексті формування здоров'я. Часто використовують аеробні технології: класична аеробіка та її різновиди, степ-аеробіка, кардіотренування на спеціалізованих тренажерах, циклічні види активності (біг, скандинавська ходьба). Всі вони спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи, підвищення витривалості та оптимізацію метаболічних процесів. Використання силових технологій (функціонального тренінгу, силових класів з використанням обтяжень, кросфіт-тренування, TRX та тренування з власною вагою) та технології розвитку гнучкості (стретчинг різної інтенсивності, йога та її модифікації, Пілатес, міофасціальний реліз) теж мають дуже велику популярність серед студентів.

Великий вплив фітнес-технологій при регулярних заняттях відмічається на показниках здоров'я студентів. Так покращуються фізіологічні показники (нормалізується артеріальний тиск, покращується діяльності серцево-судинної системи, підвищується фізична працездатність, оптимізуються обміни процеси) здоров'я студентів.

Особливо значущими є зміни у кардіореспіраторній системі. Регулярні заняття з фітнес-технологій сприяють формуванню адаптивних механізмів організму студентів. Можна відмітити зміну фізичних параметрів. Фіксується зниження відсотка жирової маси при збільшенні м'язової маси, відмічається покращення постави. Хотілось би акцентувати увагу на розширенні соціальної адаптації студентів. Відбувається формування

навичок командної роботи, розвиток комунікативних здібностей, та підвищення рівня соціалізації. При всьому підвищується стресостійкість, знижується рівень тривожності, покращуються когнітивні функції та підвищується самооцінка.

Розвиток фітнес-індустрії на сучасному етапі характеризується активним впровадженням цифрових інноваційних методик, які значно розширюють можливості для підтримки оптимального рівня активності студентів. Цифрові рішення дозволяють забезпечити персоналізований підхід та безпечний моніторинг показників здоров'я студентів. Проведення опитування серед студентів дозволило виявити, що 76% студентів використовують мобільні фітнес-додатки для моніторингу своєї фізичної активності. Фітнес-трекери та мобільні додатки забезпечують моніторинг фізичної активності, аналіз показників здоров'я та надають рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу. VR/AR технології створюють середовище для занять, дозволяють займатися у будь якому місці під керівництвом віртуального інструктора. Також онлайн-платформи надають доступ до різноманітних тренувальних програм незалежно від місця знаходження. Це дуже актуально для проведення занять зі студентами в онлайн режимі.

Інтеграція фітнес-технологій у навчальний процес вищих закладів освіти може мати позитивний вплив на формування мотивації до занять фізичною культурою, на підвищення рівня фізичної активності, усвідомлення щодо стану власного здоров'я та на розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції. Також необхідно враховувати індивідуалізацію підходів до фізичного навантаження з урахуванням особистих потреб.

Також важливим аспектом є гейміфікація-застосування ігрових елементів до процесу фізичного виховання. Завдяки їй заняття стають цікавішими, викликають більший інтерес та емоційне залучення. Це особливо ефективно у роботі зі студентами з низьким рівнем мотивації до фізичних вправ. Варто зазначити, що ефективне використання фітнес-технологій потребує формування цифрової грамотності у студентів, а також відповідної підготовки викладачів фізичного виховання.

Використання фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді є перспективним напрямом, що сприяє формуванню здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та мотивації до самовдосконалення. В умовах цифровізації освіти та сучасних викликів суспільного розвитку інтеграція таких технологій стає необхідною умовою підвищення якості освітнього процесу у сфері фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Chen J. The effect of using fitness apps on physical activity among university students. *Journal of Health Promotion*. 2020. Vol. 15(3). P. 45–53.

2. Semenikhina O., Yurchenko A., Udovychenko O., Petruk V., Borozenets N., Nekyslykh K. Formation of Skills to Visualize of Future Physics Teacher: Results of the Pedagogical Experiment. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13(2). P. 476–497.

3. Piotrowska-Cyplik A. Gamification and e-learning in physical education-effectiveness and motivation among students. *Education and Information Technologies*. 2021. Vol. 26(2). P. 2345–2360.

УДК 796.422:796.015

Ванюк О.І.

доц. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

О.І. Ванюк

Легка атлетика є одним із найпопулярніших видів спорту у світі та висуває до спортсменів комплексні вимоги: високий рівень фізичної, технічної й психологічної підготовленості. Проблема вдосконалення методів тренування бігунів на довгі дистанції набуває особливого значення в умовах зростаючої конкуренції на міжнародній арені та стрімкого розвитку спортивної науки.

Теоретичну основу сучасної системи підготовки спортсменів заклав В.М. Платонов, який розглядає тренувальний процес як цілісну систему, що поєднує фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку [1]. У процесі багаторічної підготовки легкоатлетів використовується широкий спектр методів, ключовим принципом яких є раціональне поєднання навантаження й відпочинку [1, 2].

Зарубіжні дослідники підкреслюють, що спортсмени світового класу в бігу на довгі дистанції виконують від 11 до 14 тренувальних сесій на тиждень, при цьому понад 80% загального обсягу бігу припадає на низькоінтенсивну роботу протягом усього тренувального року [3]. Т. Хауген зі співавторами наголошують, що розподіл інтенсивності варіюється залежно від мезоциклу та різниться між марафонцями й трековими бігунами [3].

Відповідно до класифікації, прийнятої для циклічних видів спорту, тренувальне навантаження визначається п'ятьма основними компонентами [1, 2]:

- 1) тривалість вправи (довжина виконуваних відрізків);
- 2) інтенсивність фізичних вправ;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між відрізками;
- 4) характер відпочинку (пасивний або активний);
- 5) кількість повторень вправи або її відрізків.

Варіювання цих п'яти компонентів навантаження зумовлює характер впливу методу на організм спортсмена й визначає спрямованість

тренувального ефекту [1]. На основі аналізу наукової літератури можна виокремити такі основні методи тренування, що застосовуються в процесі багаторічної підготовки легкоатлетів-стаєрів.

Рівномірний (уніфікований) метод передбачає тривале безперервне виконання навантаження зі стабільною, заздалегідь визначеною інтенсивністю впродовж усього тренування. Він є основою аеробної витривалості й широко застосовується на загально-підготовчому етапі [1].

Перемінний метод характеризується планомірною зміною інтенсивності під час безперервного бігу на задану дистанцію. Це дозволяє одночасно розвивати як аеробну, так і анаеробну складові витривалості [2].

Повторний метод полягає у багаторазовому пробіганні певних відрізків із визначеною інтенсивністю та відносно повним відпочинком між ними, що забезпечує накопичення специфічних адаптаційних ефектів [1, 2].

Інтервальний метод базується на суворо регламентованих, неповних інтервалах відпочинку між відрізками, що дає змогу цілеспрямовано впливати на кардіореспіраторну систему. В. Білла наголошує, що інтервальне тренування є науково обґрунтованою практикою, яка суттєво підвищує результативність бігунів за рахунок підвищення максимального споживання кисню та лактатного порогу [4].

Змагальний метод реалізується через участь у контрольних або офіційних змаганнях, максимально наближених до умов головних стартів сезону. Він є незамінним інструментом для відпрацювання змагальної тактики та психологічної стійкості [1].

Контрольний метод застосовується для об'єктивної оцінки рівня підготовленості атлета на різних етапах і в мікро-, мезо- та макроциклах річного плану [2].

С. Сейлер, аналізуючи оптимальний розподіл тренувальних інтенсивностей у витривалісних спортсменів, стверджує, що ефективність тренувального процесу значною мірою визначається не лише застосованим методом, а й правильним співвідношенням між обсягом та інтенсивністю навантаження впродовж мікроциклу [5].

Жоден із зазначених методів не є універсальним і самодостатнім. Звуження кола застосовуваних засобів призводить до монотонності тренувального процесу, зниження емоційного фону занять, підвищення психічної напруженості та, як наслідок, падіння спортивної працездатності [1, 2].

Висновок. Аналіз наукової літератури засвідчує, що ефективна підготовка бігунів на довгі дистанції ґрунтується на комплексному та варіативному застосуванні тренувальних методів із урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації та рівня підготовленості спортсмена. Розумна диверсифікація методів тренування забезпечує

всесбічний розвиток фізичних якостей і сприяє досягненню стабільно високих спортивних результатів [1, 3, 5].

Перспективи подальших досліджень: вивчення новітніх технологій та методик відновлення легкоатлетів у період міжсезонної підготовки, зокрема із застосуванням засобів спортивної біомеханіки та апаратно-програмного моніторингу функціонального стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування: підручник. Київ: Олімп. літ., 2015. Кн. 1. 680 с.

2. Bompa T. O., Haff G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training* 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2009. 411 p.

3. Haugen T., Sandbakk Ø., Seiler S., Tønnessen E. The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice. *Sports Med Open*. 2022. Vol. 8. P. 46. DOI: 10.1186/s40798-022-00438-7.

4. Billat V. L. Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: aerobic interval. *Sports Med*. 2001. Vol. 31, № 1. P. 13–31. DOI: 10.2165/00007256-200131010-00002.

5. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int J Sports Physiol Perform*. 2010. Vol. 5, № 3. P. 276–291. DOI: 10.1123/ijsp.5.3.276.

УДК 796.012

Кириченко О.В.¹, Кубатко А.І.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ОРГАНІЗМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О.В. Кириченко, А.І. Кубатко

Рухова активність є фундаментальною біологічною потребою організму людини, закладеною на генетичному та еволюційному рівнях. Вона забезпечує збереження фізичного та психічного здоров'я, підтримує високу працездатність і сприяє повноцінному розвитку особистості. Особливо актуальною є проблема достатності рухової активності у студентські роки (17-25 років), коли характерним є переважно сидячий спосіб життя, зумовлений навчальною та розумовою діяльністю.

М'язова система людини становить близько 40% від загальної маси тіла, що вказує на провідну роль руху у забезпеченні життєдіяльності. Рух

стимулює обмін речовин, покращує кровообіг, сприяє оптимальному функціонуванню серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Крім того, під час руху утворюються ендорфіни – так звані «гормони щастя», які покращують настрій і допомагають протидіяти стресу.

Період навчання у вищому навчальному закладі характеризується зростанням інтелектуального та емоційного навантаження, а також значним зменшенням рухової активності. Сидячий спосіб життя призводить до гіподинамії, що негативно позначається на здоров'ї студентів (ожиріння, порушення постави, зниження імунітету тощо) і їхніх навчальних показниках. Студенти часто недооцінюють значення регулярних фізичних навантажень, віддаючи перевагу пасивному відпочинку.

Регулярне залучення студентів до фізичних вправ, відвідування спортивних секцій, командні ігри або заняття фітнесом сприяють формуванню стійкого імунітету, стресостійкості та поліпшенню ментального здоров'я. Крім того, розвиток рухових якостей у молодому віці є важливим для профілактики хронічних захворювань у майбутньому. Доведено, що навіть короткі, але регулярні фізичні навантаження впливають на здатність до навчання, покращуючи концентрацію та пам'ять.

Окрім суто фізіологічних переваг, рухова активність виконує важливу соціально-психологічну функцію. Спортивні події, командні ігри та спільні тренування зближують студентів, формують почуття колективізму та взаємопідтримки. Участь у спортивних заходах дозволяє розвивати лідерські й комунікаційні навички, сприяє вихованню дисципліни та цілеспрямованості. Також фізична активність позитивно позначається на самооцінці та емоційному стані студентів, оскільки досягнення спортивних результатів стимулює мотивацію.

Розвиток технологій і розповсюдження онлайн-навчання зумовлюють додаткове зниження рухової активності серед молоді. Натомість зростає потреба у створенні інноваційних програм фізичного виховання (наприклад, використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-супроводу тренувань), щоб стимулювати студентів до активного способу життя. У поєднанні з традиційними методами (масові спортивні заходи, секції, обов'язкові заняття фізичною культурою) такі підходи сприятимуть формуванню сталих звичок щодо рухової активності.

Практичні рекомендації. З метою підвищення рівня рухової активності серед студентів доцільно:

- запровадити обов'язкові перерви на фізичні вправи в навчальному процесі;
- проводити спортивні заходи (змагання, квести, марафони) з активним залученням студентів;
- стимулювати розвиток спортивних клубів у вишах;

- пропагувати здоровий спосіб життя через інформаційні кампанії та приклад викладачів;

- використовувати сучасні технології та інтерактивні методи (онлайн-платформи, застосунки для відстеження активності) для мотивації студентів.

Висновок. Отже, біологічна потреба у руховій активності відіграє ключову роль у забезпеченні здоров'я людини, особливо в період студентського віку, коли сформовані звички та навички можуть визначати рівень здоров'я у майбутньому. Забезпечення належного рівня фізичної активності сприяє поліпшенню фізичних показників, психологічної стійкості, академічної успішності й соціальної адаптації.

Організація ефективної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах має бути пріоритетним завданням, що допоможе формувати здорове покоління і знижувати ризик виникнення хронічних захворювань у наступні роки життя. Поєднання традиційних і сучасних підходів у мотивації студентів до фізичної активності здатне дати стійкий позитивний результат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я: теорія та практика. Київ : Здоров'я, 2008. 123 с.

2. Єфименко Д. Ф. Основи фізіології людини. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 256 с.

3. Базилевич В. Т. Фізіологія людини з основами анатомії. Київ : Либідь, 2012. 384 с.

4. Дорошенко О. Л., Ковальчук В. П. Рухова активність студентів: стан, проблеми, перспективи. *Сучасна освіта*. 2021. № 4. С. 45–50.

5. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : WHO, 2010. 60 p.

6. Blair S. N., Cheng Y., Holder J. S. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2001. Vol. 33, № 6 Suppl. P. S379–S399.

УДК [378.147:004]:796.015.13

Кокарева С.М.¹, Кокарев Б.В.²

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСВІТНЬО-ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ КУРСУ «ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ» В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев

Вступ. Сучасна освітня парадигма дедалі більше орієнтується на цифровізацію, персоналізацію навчального процесу та впровадження

змішаного навчання, що поєднує переваги очного та дистанційного формату. Особливо актуальним це стає у фаховій підготовці здобувачів освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», де поряд із традиційними аудиторними заняттями все частіше використовуються цифрові платформи, мобільні додатки та мультимедійні ресурси для засвоєння практичних знань і навичок [1].

Одним із прикладів такої трансформації є курс «Фітнес-технології», який за своєю суттю має бути динамічним, прикладним та інноваційним. У процесі викладання цього курсу необхідно враховувати не лише базові знання про методики фітнесу, а й сучасні тенденції у використанні фітнес-трекерів, мобільних застосунків, онлайн-аналізу показників фізичного стану, програмного забезпечення для створення тренувальних програм тощо. Усе це зумовлює потребу в освітньо-цифровій трансформації змісту й форми викладання дисципліни.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективної моделі викладання «Фітнес-технологій» в умовах змішаного навчання, що б відповідала запитам студентів, потребам ринку праці, а також сприяла розвитку цифрової та фітнес-компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури. Інтеграція EdTech-інструментів до змісту курсу відкриває широкі можливості для візуалізації навчального матеріалу, автоматизації контролю знань, відстеження індивідуальних результатів та створення умов для самостійного, гнучкого і мобільного навчання. [2, 3].

Мета дослідження. Обґрунтувати педагогічні засади та практичні шляхи освітньо-цифрової трансформації курсу «Фітнес-технології» в умовах змішаного навчання з урахуванням сучасних тенденцій у сфері EdTech та потреб майбутніх фахівців фізичної культури.

Результати дослідження. В результаті аналізу навчального процесу зі здобувачами вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», які вивчали курс «Фітнес-технології» у форматі змішаного навчання, було виявлено низку як позитивних зрушень, так і організаційних викликів. Вивчення досвіду викладання засвідчило, що цифрова трансформація дисципліни сприяє зростанню мотивації студентів, підвищує гнучкість освітнього процесу та забезпечує більшу індивідуалізацію навчальних траєкторій [1, 2].

Основу змішаного формату становило поєднання аудиторних практичних занять (тренінгів, майстер-класів) із дистанційними компонентами, які реалізовувалися за допомогою таких платформ, як Zoom, Moodle, LearningApps, Padlet, Canva, а також спеціалізованих мобільних фітнес-додатків – Nike Training Club, Strava, Fitify, MyFitnessPal, які використовувалися як інструменти самоконтролю, аналізу та моніторингу результатів тренувань [2, 3].

Студенти позитивно оцінили можливість перегляду відеоуроків, проходження інтерактивних тестів, участі у дистанційних челенджах та ведення особистих цифрових щоденників фітнес-активності. Застосування мобільних трекерів дозволило створити умови для практичного відображення тематики дисципліни – аналізувати частоту серцевих скорочень, енергетичні витрати, виконання вправ тощо.

Окрему цінність мало впровадження проектно-орієнтованих завдань, у яких студенти розробляли власні фітнес-програми, презентували відео-тренування, створювали освітні презентації та інфографіку. Такі активності сприяли не лише розвитку цифрової грамотності, а й формуванню педагогічних та тренерських умінь.

Разом із тим, дослідження виявило певні проблеми: неоднаковий рівень цифрових компетентностей серед студентів, технічні обмеження (нестабільний інтернет, відсутність гаджетів), а також потребу у відповідній підготовці викладачів до використання EdTech-інструментів.

Загалом результати показали доцільність і ефективність цифрової трансформації курсу «Фітнес-технології» за умов змішаного навчання, особливо за дотримання принципів педагогічної доцільності, поступовості впровадження технологій та орієнтації на компетентнісний підхід. Функціональне призначення кожного цифрового інструменту можна побачити у табл.1.

Таблиця 1 – Цифрові інструменти у курсі «Фітнес-технології»

Цифровий інструмент / Платформа	Функціональне призначення в курсі
Google Classroom	Організація навчального процесу, обмін матеріалами, зворотний зв'язок
Zoom	Проведення відеозанять, майстер-класів, консультацій
LearningApps	Інтерактивне тестування та візуалізація теоретичних знань
Padlet	Колективне створення контенту, мап мислення, проєктів
Canva	Розробка презентацій, інфографіки та візуальних матеріалів
Nike Training Club	Формування індивідуальних програм тренувань, відеоінструкції
MyFitnessPal	Моніторинг харчування, калорійності, водного балансу
Strava	Аналіз кардіоактивності, пробігу, маршрутів та результатів

Fitify	Готові тренування, логування прогресу, поради зі зміцнення м'язів
Moodle	Управління навчальним курсом, тестування, форум, доступ до навчальних ресурсів

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що впровадження освітньо-цифрової трансформації курсу «Фітнес-технології» у форматі змішаного навчання сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку цифрової та фахової компетентності студентів, формуванню навичок самостійного опрацювання навчального матеріалу. Залучення цифрових інструментів, таких як мобільні додатки, онлайн-платформи, фітнес-трекери, сприяє створенню динамічного та адаптивного освітнього середовища, в якому студент є активним суб'єктом навчальної діяльності.

Практикоорієнтована, інтерактивна та персоналізована модель курсу забезпечує краще засвоєння теоретичних знань, розвиток критичного мислення та спонтанного самонавчання. Разом із тим, для успішної цифрової трансформації необхідна підготовка викладачів, наявність технічного ресурсу, а також формування культури відповідального цифрового споживання серед студентів.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку модульних моделей фітнес-курсів із використанням адаптивних цифрових рішень, гейміфікації та інструментів штучного інтелекту, що дозволить ще більше індивідуалізувати навчальний процес і підвищити його якість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Соціальні, економічні та освітні трансформації в цифрову епоху : монографія / С. В. Леонов та ін. ; за заг. ред. С. В. Леонова, О. А. Криклій. Суми : СумДУ, 2022. 204 с.
2. Цифрова трансформація освіти: теоретико-методичні засади : збірник мат. Міжнародної науково-практичної конф., присвяч. 70-річчю проф. В. П. Сергієнка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. 485 с.
3. Гулай О. І., Кабак В. В., Герасимчук О. В. Засоби та технології цифрового навчання. Луцьк: ЛНТУ, 2023. 256 с.

УДК 796.015.132:378.147

Кокарев Б.В.¹, Щербій С.А.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНТЕГРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ДИСЦИПЛІНИ «СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»

Б.В. Кокарев, С.А. Щербій

Вступ. У сучасних умовах оновлення вищої освіти в галузі фізичної культури зростає потреба у модернізації підходів до викладання фахових дисциплін, зокрема таких, як «Силові види спорту». Традиційно дана дисципліна охоплює теоретичні засади та практичні навички з пауерліфтингу, важкої атлетики, гирьового спорту тощо. Однак сучасний спортивний простір характеризується швидким розвитком новітніх тренувальних технологій, серед яких функціональний тренінг (functional training) посідає особливе місце завдяки своїй універсальності, прикладному характеру та високій ефективності.

Функціональний тренінг, як система вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості, координації, мобільності та стабільності, активно впроваджується не лише в підготовку професійних спортсменів, але й у фітнес-індустрію, програми реабілітації та фізичне виховання. Саме тому його інтеграція в зміст дисципліни «Силові види спорту» є логічним кроком на шляху до оновлення освітнього контенту з урахуванням актуальних потреб ринку праці, запитів студентів і вимог сучасного тренера[1].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю гармонійного поєднання традиційних силових підходів з інноваційними практиками, що дозволяє розширити межі фахової підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури, підвищити ефективність навчального процесу та сформувати в студентів здатність адаптувати знання до різних контекстів професійної діяльності [2, 3].

Мета дослідження. Обґрунтувати доцільність та ефективність інтеграції функціонального тренінгу в навчальний процес з дисципліни «Силові види спорту» з метою підвищення якості фахової підготовки майбутніх спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту.

Результати дослідження. Аналіз освітніх програм закладів вищої освіти України свідчить про поступову трансформацію підходів до викладання дисципліни «Силові види спорту». Якщо традиційно акцент робився переважно на розвиток максимальної сили через класичні вправи з важкої атлетики та пауерліфтингу, то сьогодні все більшого значення набуває поєднання силової та функціональної підготовки, що відповідає сучасним вимогам до багатокomпонентної фізичної підготовленості спортсменів і тренерів [2, 3].

Функціональний тренінг, як система, орієнтована на тренування рухів, а не окремих м'язових груп, ефективно доповнює класичні силові методики. Його використання дозволяє розвивати не лише силу, а й стабільність тулубу, мобільність суглобів, координацію, витривалість, що є ключовими для

підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури, реабілітації та фітнесу.

У рамках проведеного дослідження було здійснено аналіз змісту навчальної дисципліни у кількох ЗВО м. Запоріжжя, де виявлено різний рівень інтеграції сучасних тренувальних методик. У ЗВО, де функціональний тренінг викладається як частина курсу, спостерігається більша мотивація студентів до засвоєння практичних навичок, зростання залученості в освітній процес та краще розуміння прикладного значення силової підготовки.

Проведене анкетування серед студентів (n = 86) підтвердило, що 74% опитаних вважають інтеграцію функціонального тренінгу доцільною та актуальною. Студенти відзначили, що така форма навчання є динамічнішою, цікавішою, дозволяє легше застосовувати знання на практиці та підвищує загальну рухову підготовленість. Серед ефективних методів було названо використання фітнес-петель TRX, тренування з вагою власного тіла, кросфіт-комплекси, базові вправи з гириями та медболами, вправи на баланс і нестійких платформах.

Педагогічні спостереження за аудиторними заняттями показали, що застосування функціональних комплексів (наприклад, AMRAP, EMOM, Табата) позитивно впливає на динаміку фізичних показників студентів, активізує роботу в парах та групах, розвиває ініціативність і рефлексію. У поєднанні з аналізом біомеханіки рухів, онлайн-щоденниками тренувань та відеозаписами для самооцінювання – функціональний тренінг забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й розвиток педагогічних умінь у студентів [3, 4].

Таким чином, інтеграція функціонального тренінгу в зміст дисципліни «Силкові види спорту» відповідає принципам компетентнісного та практикоорієнтованого навчання, відкриває можливості для підготовки конкурентоспроможних фахівців, які володіють сучасними тренувальними концепціями та здатні ефективно їх застосовувати в різних професійних контекстах.

Таблиця 1 – Порівняльна таблиця підходів, що застосовуються у навчанні предмету «Силкові видів спорту»

Критерій	Традиційний силовий підхід	Функціональний тренінг
Основна мета підготовки	Розвиток максимальної сили	Розвиток рухових якостей у комплексі
Методи тренування	Методи максимальних/субмаксимальних зусиль	Циклічні формати (табата, AMRAP, EMOM)
Тип вправ	Базові вправи зі штангою, гириями, тренажерами	Многосуставні вправи, нестабільні поверхні

Фокус навантаження	Окремі м'язові групи	Цілісний рух, стабільність, координація
Навчальні засоби	Гриф, штанга, лави, тренажери	TRX, медболи, босу, петлі, баланс-платформи
Оцінювання результатів	Кількісні показники сили, ваги, повторень	Динаміка техніки, адаптивність, витривалість
Рівень індивідуалізації	Уніфіковане програмування	Адаптація до рівня студента
Мотиваційний вплив	Помірний	Високий, динамічний

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність інтеграції функціонального тренінгу в навчальний процес дисципліни «Силові види спорту». Такий підхід сприяє оновленню змісту освіти, активізує навчальну діяльність студентів, формує прикладні навички та розвиває компетентності, необхідні для сучасного фахівця у сфері фізичної культури та спорту.

Аналіз практичного досвіду засвідчив, що функціональний тренінг не лише доповнює традиційні силові методики, а й підвищує загальну рухову підготовленість, мотивацію до занять, критичне мислення та здатність адаптувати тренувальний процес під різні цілі. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності інтегрованої моделі викладання в різних навчальних контекстах та розробку модульних програм з урахуванням диференційованого підходу до фізичної підготовленості здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Xiao W., Bu T., Zhang J., et al. Effects of functional training on physical and technical performance among the athletic population: a systematic review and narrative synthesis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 2025. 17(2). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01040-y>.
2. Wang X., Soh K. G., Samsudin S., et al. Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance among the athletes: A systematic review with meta-analysis. *PLoS ONE*, 2023. 18(12): e0295531. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295531>.
3. Claudino J. G., Gabbett T. J., Bourgeois F., Souza H. de S., Miranda R. C., Mezêncio B., et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open*. 2018 Feb 26;4(1):11. pmid:29484512
4. Box A. G., Feito Y., Brown C., Heinrich K.M., Petruzzello S.J. High Intensity Functional Training (HIFT) and competitions: How motives differ by length of participation. *PLoS One*. 2019;14(3):e0213812. pmid:30897101

УДК 347.77:796:378

Кокарева С.М.¹, Висоцька Н.І.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² нач. Пів НДЧ НУ «Запорізька політехніка»

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

С.М. Кокарева, Н.І. Висоцька

Вступ. У сучасних умовах цифровізації, інноваційного розвитку та глобальної конкуренції все більшого значення набуває інтелектуальна власність як стратегічний ресурс економіки, науки й освіти [1, 2]. У сфері фізичної культури і спорту питання захисту інтелектуальної власності виходить за межі суто юридичних аспектів і охоплює широке коло проблем, пов'язаних із розробкою авторських методик тренування, фітнес-програм, логотипів спортивних клубів, контенту для соціальних мереж, а також правовим регулюванням спортивних трансляцій, змагань та інноваційних технологій у спорті.

Водночас професійна підготовка майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту довгий час залишалася зосередженою переважно на фізіологічних, педагогічних та методичних аспектах. Питання правової культури, зокрема знань у сфері інтелектуальної власності, або ігнорувались, або викладались фрагментарно. Проте сучасний фахівець має володіти не лише практичними навичками, а й розумінням правових механізмів захисту власних розробок, брендів та ідей у професійному середовищі [2, 4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю посилення ролі дисципліни «Інтелектуальна власність» у структурі підготовки фахівців зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» та розробки відповідних освітніх стратегій, які б сприяли формуванню правової свідомості, відповідального ставлення до авторських прав і здатності захищати інтелектуальні продукти в межах професійної діяльності [5, 6].

Мета дослідження. Визначити роль інтелектуальної власності у процесі професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту та обґрунтувати педагогічні підходи до формування правової культури майбутніх спеціалістів у контексті сучасних освітніх викликів.

Результати дослідження. Результати аналізу навчальних програм українських закладів вищої освіти, що готують фахівців зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», засвідчили, що дисципліна «Інтелектуальна власність» або представлена як вибіркового компонента, або інтегрується у загальні курси з правознавства чи підприємництва. У більшості випадків її зміст не адаптований до специфіки спортивної галузі, що знижує мотивацію студентів до її вивчення.

Проведене анкетування серед студентів 3-4 курсів (n=92) показало, що лише 18% респондентів володіють базовими знаннями щодо авторського права, торговельних марок, патентного захисту або права на бренд. При цьому понад 60% студентів зазначили, що не усвідомлюють зв'язок між поняттям інтелектуальної власності та своєю майбутньою професійною діяльністю.

Під час інтерв'ювання викладачів з'ясувалося, що основними бар'єрами є відсутність адаптованого навчального контенту, недостатнє розуміння прикладного значення теми здобувачами освіти, а також низька мотивація через абстрактний характер навчального матеріалу.

У відповідь на виявлені проблеми було запропоновано модель освітньої інтеграції інтелектуальної власності до фахової підготовки студентів, яка передбачає:

- застосування кейс-методів з практики спортивного брендингу;
- аналіз реальних ситуацій з порушення авторських прав у фітнес-сфері;
- створення студентами власних фітнес-продуктів із реєстрацією умовного авторського права;
- використання цифрових платформ (наприклад, WIPO Academy) для самоосвіти;
- співпрацю з юристами під час освітніх проєктів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність включення питань інтелектуальної власності до змісту фахової підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». З огляду на зростання ролі нематеріальних активів у спортивній галузі, формування правової культури, знання механізмів захисту авторських і суміжних прав, здатність ідентифікувати об'єкти інтелектуальної власності стають невід'ємною частиною професійної компетентності сучасного фахівця.

Результати аналізу освітніх програм, анкетування студентів та викладачів засвідчили недостатній рівень обізнаності з питань авторського права, торговельних марок, правового регулювання спортивного брендингу тощо. Це вимагає переосмислення підходів до викладання дисципліни «Інтелектуальна власність» із урахуванням специфіки професійної діяльності в галузі фізичної культури.

Запропонована модель інтеграції дозволяє адаптувати складну правову тематику до потреб студентів за рахунок практикоорієнтованих завдань, міждисциплінарної взаємодії та цифрових інструментів навчання. Такий підхід сприяє не лише підвищенню мотивації, але й розвитку ключових компетентностей, необхідних для успішної професійної самореалізації у сфері спорту, фітнесу, тренерської діяльності та спортивного підприємництва[3, 6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Iasechko S., Zaitsev O., Pokusa F., Saienko V., Harashchuk I. (2022). Legal regulation of intellectual property in sports. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 45. 10.6018/sportk.526631.

2. Ramos T., Bezerra J., Silva J., Kirst F., Batista M., Canuto A., De-Bortoli R. Intellectual property in the performance of physical education professionals: characterizing elements for copyright protection. *International Journal for Innovation Education and Research*. 2021. 9. 81-90. 10.31686/ijer.vol.9.iss4.3023.

3. Intellectual Property in Ukraine 2024: Key Trends & Statistics. *LEXOLOGY*.

URL: <https://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=595a3d05-b001-40b0-a297-1f73cf609cff> (date of access: 10.04.2026).

4. Intellectual Property and Sports. *WIPO*.
URL: https://www.wipo.int/en/web/ipday/2019/ip_sports (date of access: 10.04.2026).

5. The Role of Patents in Sports. *Inventa*.
URL: <https://inventa.com/en/news/article/415/the-role-of-patents-in-sports> (date of access: 10.04.2026).

6. Parker A. L., Aggarwal U., Dreyer L. J. Are You in the Sports IP Game? Protecting Your IP with Patents and Trade Secrets. *Finnegan*.
URL: <https://www.finnegan.com/en/insights/articles/are-you-in-the-sports-ip-game-protecting-your-ip-with-patents.html> (date of access: 10.04.2026).

УДК 796

Терьохіна О.Л.

доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО

О.Л. Терьохіна

Під час навчання у закладах вищої освіти студенти стикаються з низкою психоемоційних викликів, серед яких найбільше поширеними є стрес, тривога, депресія та вигорання. Занурення в інтенсивний навчальний процес, постійне навантаження, високі вимоги і, іноді, відсутність підтримки можуть негативно впливати на психічний стан молодих людей. Водночас фізична активність, зокрема рухливі ігри, є ефективним засобом боротьби з цими проблемами. Вони не тільки покращують фізичне здоров'я, але й сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою, а також зміцненню соціальних зв'язків між студентами. У цьому контексті важливо розглянути, як саме рухливі ігри можуть впливати на психоемоційний стан студентів і як їх впровадження у повсякденне життя може бути корисним для підтримки психічного здоров'я в умовах навчання в університеті.

Студентський період є часом значних змін, як в особистому, так і в академічному житті. Багато молодих людей стикаються з підвищеним рівнем стресу через нові вимоги, необхідність адаптуватися до навчального процесу, складні іспити та оцінки. Психологічний тиск також може бути спричинений проблемами в особистому житті, соціальними труднощами чи навіть фінансовими проблемами. Це призводить до підвищеного рівня тривожності, що може впливати на здатність концентруватися, запам'ятовувати матеріал і виконувати завдання. У результаті здобувачі освіти можуть відчувати вигорання, апатію або навіть депресію, що значно знижує їхню мотивацію та ефективність навчання. Психоемоційний дискомфорт у свою чергу призводить до погіршення загального самопочуття, зниження працездатності та, як наслідок, до погіршення академічних результатів.

Фізична активність є одним із найефективніших способів боротьби зі стресом і покращення психоемоційного стану. Під час фізичних навантажень організм виробляє ендорфіни – гормони щастя, які сприяють зниженню рівня тривоги та депресії, покращують настрої і загальний стан. Рухливі ігри, зокрема, забезпечують не тільки фізичне навантаження, але й позитивну соціальну взаємодію, що сприяє зняттю психологічної напруги. Вони допомагають студентам «відключитися» від навчальних проблем, переключити увагу на командну роботу та взаємодію з однолітками, що сприяє зниженню стресу і покращенню емоційного фону. Групові ігри, в свою чергу, дозволяють створити атмосферу підтримки і спільного досягнення мети, що сприяє покращенню психоемоційного стану і підвищенню рівня довіри між учасниками. Рухливі ігри, будучи веселими і динамічними, також допомагають зняти м'язове напруження, що виникає в результаті стресових ситуацій, і таким чином позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Тимбілдинг через рухливі ігри є потужним інструментом для зміцнення соціальних зв'язків і покращення взаємодії між студентами. В умовах навчального процесу важливо не лише отримувати знання, але й навчатися ефективно працювати в команді, розвивати навички комунікації та співпраці. Рухливі ігри, як правило, передбачають групову участь, що дозволяє студентам спільно досягати результатів, взаємодіяти та вирішувати різні завдання. Це сприяє розвитку колективної роботи, формує відчуття єдності і взаємної підтримки серед учасників.

У процесі таких ігор студенти не лише отримують фізичне навантаження, а й розвивають важливі соціальні навички, зокрема, вміння слухати, допомагати один одному, вирішувати конфлікти та адаптуватися до змін у груповій динаміці. Спільна мета та командний дух, що виникають у під час гри, сприяють зміцненню довіри між студентами, полегшують комунікацію в навчальному процесі і допомагають створити позитивну

атмосферу в групі. Завдяки такому досвіду студенти можуть краще взаємодіяти не лише в межах ігор, а й у повсякденному навчальному та соціальному житті.

Фізична активність сприяє покращенню психоемоційного стану через вивільнення гормонів, таких як ендорфіни та серотонін. Ендорфіни знижують рівень стресу та тривожності, створюючи відчуття ейфорії та зменшуючи біль, що допомагає впоратися з емоційним навантаженням. Серотонін регулює настрій, знижує депресивні стани і тривожність, покращує концентрацію та загальне самопочуття. Таким чином, фізичні вправи не лише покращують фізичне здоров'я, але й позитивно впливають на психіку, сприяючи зниженню стресу і поліпшенню емоційного фону.

Серед прикладів рухливих ігор, які можуть бути цікавими для студентів, можна виділити кілька, що поєднують активність і командну роботу. Наприклад, футбол або міні-футбол є класичними командними іграми, які сприяють розвитку координації, стратегії і взаємодії між учасниками. Інші ігри, як-от вертушка (Capture the Flag), де команди намагаються забрати прапор супротивника, допомагають розвивати тактичне мислення і співпрацю. Естафети з різноманітними етапами, де необхідно виконувати завдання на швидкість і витривалість, також є чудовим способом стимулювати фізичну активність і командну згуртованість. Волейбол та пляжний волейбол, як популярні спортивні ігри, дозволяють студентам покращувати взаємодію та створюють атмосферу здорової конкуренції. Окрім того, квести або орієнтування, які передбачають виконання завдань і розгадування загадок в команді, сприяють розвитку критичного мислення і співпраці. Усі ці ігри не лише активізують фізичну активність, але й сприяють розвитку командного духу та комунікативних навичок серед студентів.

Отже, рухливі ігри є важливим інструментом для зниження стресу, покращення психоемоційного стану та зміцнення соціальних зв'язків серед студентів. Вони сприяють розвитку фізичної активності, знижують рівень тривожності та депресії, а також допомагають студентам краще взаємодіяти в команді, розвивати комунікативні навички та ефективно співпрацювати. Включення таких ігор у повсякденне життя студентів може значно покращити не лише їхнє фізичне, а й психічне здоров'я, допомагаючи адаптуватися до вимог навчання і соціального середовища. Тому важливо впроваджувати рухливі ігри як частину студентського життя для формування здорових звичок і підтримки гармонійного розвитку молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Тронська А. В. Баскетбол. Тренування та ігри: навчальний посібник. Полтава. 2014. 152 с.

2. Ярмолинець І. В. Ігри, змагання, рухова активність: психологічні та педагогічні аспекти: навчальний посібник. Київ: 2014. 216 с.

3. Матвеева В. О. Україна-2014: Теорія та методика баскетболу: навч. посібник: рек. МОНУ. Київ : Основа, 2014. 56 с.

УДК 796.4

Ванюк О.І.¹, Мороз Д.С.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

ОЦІНКА ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

О.І. Ванюк, Д.С. Мороз

Легка атлетика – це унікальний і один із найпоширеніших видів спорту в усьому світі, який об'єднує мільйони людей завдяки своїй універсальності та доступності. Ця спортивна дисципліна вимагає від учасників не лише видатних фізичних здібностей, таких як сила, витривалість і швидкість, але й ретельно відточеної техніки виконання вправ та високого рівня психологічної стійкості. Саме синергія цих трьох аспектів – фізичного, технічного та ментального – дозволяє спортсменам досягати видатних результатів. У сучасному світі спорту, де рівень конкуренції невідомо зростає і вже давно перевершив усі попередні уявлення, для досягнення успіху недостатньо покладатися виключно на базовий тренувальний процес. Необхідно максимально ефективно використовувати всі доступні ресурси та інноваційні підходи для вдосконалення підготовки спортсменів. Розвиток новітніх технологій став потужним стимулом у цьому напрямку, оскільки відкриває ще ширші перспективи для аналізу та покращення результативності, особливо серед бігунів на довгі дистанції. Сучасні технологічні досягнення надають тренерам і спортсменам безцінну можливість отримувати глибокі й комплексні дані про різні аспекти спортивної діяльності. Це включає аналіз технічних навичок бігу, оцінку рівня фізичної підготовленості і навіть моніторинг психологічного стану атлетів. Такий інтегрований підхід дозволяє найбільш точно налаштувати тренувальний процес і адаптувати його до індивідуальних потреб кожного спортсмена, забезпечуючи ефективний шлях до нових досягнень. Сьогодні новітні технології поступово стають невід'ємною складовою спортивної підготовки. Завдяки інноваціям спеціалісти можуть не лише детально аналізувати прогрес спортсменів, але й оперативного коригувати тренувальні програми відповідно до зміненої динаміки їхніх можливостей або нових цілей. В умовах постійних змін у спортивному середовищі дослідження впливу таких технологій має ключове значення. Важливо не лише оцінити їхню ефективність у контексті сучасних методик, але й передбачити потенціал нових технологічних розробок, які

здатні радикально змінити підходи до тренувань легкоатлетів та зробити їх ще більш результативними.

Вивчення сучасних технологій у спортивній підготовці є не лише актуальною, а й важливою умовою забезпечення успішності й удосконалення методик підготовки атлетів в умовах сьогодення. У багаторічній системі підготовки легкоатлетів застосовуються різноманітні підходи до тренування, навчання та виховання. У рамках тренувального процесу в обраному виді легкої атлетики для розвитку фізичних якостей і підвищення функціональної готовності використовуються численні методи, базовані на збалансованому поєднанні навантаження та відпочинку. Комбінація цих елементів значною мірою визначає характер впливу методики на організм спортсмена. Ключовою складовою будь-якого тренувального методу є періоди відпочинку. Тривалість і характер пауз між навантаженнями значно впливають на спрямованість тренувального процесу та кінцевий результат. Наприклад, систематичний біг без перерв або біг помірної інтенсивності демонструє очевидний позитивний вплив на розвиток витривалості. Проте у випадку переривчастих навантажень, коли спортсмени чергують дистанції різної інтенсивності та вводять періоди відпочинку, миттєвий ефект від заняття може бути складним для оцінки. Таким чином, для ефективного використання тренувальних методів необхідно враховувати всі аспекти, що впливають на організм легкоатлетів. Від правильного балансу навантаження та відпочинку залежить не лише конкретний результат тренування, але й загальний прогрес у розвитку спортивних якостей.

У кільцевих видах спорту прийнято виокремлювати п'ять основних компонентів, які визначають структуру тренувального процесу і впливають на досягнення високих спортивних результатів. До цих компонентів відносяться:

1. Тривалість вправ, яка вказує на довжину виконаних частин тренування і слугує показником загального обсягу роботи.

2. Інтенсивність фізичних вправ, що характеризує ступінь напруги та витрати енергії під час виконання завдань.

3. Тривалість періодів відпочинку між інтенсивними відрізками діяльності (наприклад, біговими навантаженнями), яка безпосередньо впливає на відновлення спортсмена.

4. Характер відпочинку, що може бути як пасивним (спокійний відпочинок), так і активним (виконання полегшених фізичних вправ).

5. Кількість повторів окремих розділів тренування або вправ, що вказує на робочий обсяг у межах одного заняття.

З огляду на можливість зміни кожного з цих компонентів у процесі тренувань у легкій атлетиці, було розроблено низку основних методів підготовки. Вони використовуються як в рамках багаторічного процесу

розвитку фізичних можливостей, так і для виховання морально-вольових якостей і сприяння психологічній стабільності спортсменів:

1. Уніфікована методика. Цей метод передбачає виконання тренувального навантаження безперервно і протягом тривалого часу, причому інтенсивність залишається сталою від початку заняття до його завершення.

2. Варіативний метод. Сутність такого підходу полягає в поступовій зміні інтенсивності тренувальних навантажень у процесі виконання вправ на певній дистанції впродовж заданого проміжку часу.

3. Рекурсивний метод. Його особливість полягає в багаторазовому повторенні одних і тих самих ділянок з визначеним ритмом і щільністю роботи на певному рівні навантаження.

4. Інтервальний метод. Ця методика базується на регулярному виконанні відрізків дистанції з чітко регламентованими періодами відпочинку між ними, що дозволяє варіювати рівень підготовки спортсмена.

5. Змагальний метод. Основою такого підходу є моделювання умов реальних змагань, що створює високе мотиваційне навантаження та дозволяє тренеру оцінити здатність легкоатлета виступати на високому рівні.

6. Контрольний метод. Цей спосіб передбачає перевірку рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсмена на різних етапах річного циклу або програми підготовки.

У контексті ефективного планування тренувального процесу слід наголосити, що жоден із перелічених методів не може забезпечити всебічну й повну підготовку атлета в поодинокому використанні. Лише комплексне застосування різних методик з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня кваліфікації й ступеня готовності спортсмена дозволяє досягти високих результатів і водночас підтримувати психологічну стабільність. Загальний висновок свідчить про те, що обмеження у використанні доступних тренувальних методик призводить до одноманітності занять, що позбавляє їх динаміки і зменшує емоційну насиченість. Це може призвести до переїдання психічних ресурсів легкоатлета й негативно позначитися як на загальній праездатності, так і на мотивації досягати успіху. Перспективними напрямками подальших досліджень у цій галузі постає вивчення найсучасніших технологій і методик, призначених для поліпшення відновлювальних процесів спортсменів у період міжсезонної підготовки.

УДК: 796.011.015.5

Гальченко Л.В.¹, Панчук О.О.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»

ДО ПИТАННЯ ПРО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ» Й «КОНДИЦІЇ В СПОРТІ»

Л.В. Гальченко, О.О. Панчук

Сьогодні фізична культура та спорт, як зазначає О.Є. Безніс розглядаються як цінність і входять органічним компонентом у такі феномени, як «рівень життя» і «стиль життя», а фізичні кондиції та здоров'я розглядаються в суспільстві як визначальні фактори конкурентоспроможності особистості на ринку праці, її успішності в особистому, суспільному і професійному житті.

Мета статті – з'ясувати сутність понять «кондиційне тренування» та «кондиції у спорті».

На думку О.С. Гріценко викладання методики оздоровчої фізичної культури передбачає використання понять: «фізична (рухова) активність», «оздоровче (кондиційне) тренування», «фізичний стан», «рекреація» та ін. Автор вказує, що оздоровче (кондиційне) тренування - це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Оздоровче (кондиційне) тренування повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції - такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей [4].

За кордоном системи спеціально організованих форм м'язової діяльності, які передбачають підвищення фізичної підготовленості до належного рівня («кондиції»), одержали назву «кондиційних тренувань».

Згідно з твердженнями медиків і фізіотерапевтів, якщо людина знаходиться в хорошій кондиції, то вона є фізично здоровою і психічно урівноваженою. У спортивній фізіології поняття «кондиція» означає функціональний стан тренуваності органів, що насичені киснем, тобто стан кардіо-респіраторної системи, включаючи газообмін [3].

У спеціальній науковій літературі, як зазначає О. Благий, коли «об'єктом управління» є фізичний стан, «управляючим впливом» визначають «кондиційне тренування» як систему спеціально організованих форм м'язової діяльності, спрямовану на підвищення фізичного стану до належного рівня (кондиції) [2].

Кондиційне тренування, як вказує Н.С. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко, відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає застосування фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів з обраного виду спорту, то кондиційне – з метою підвищення фізичного стану до належного рівня, тому характер та інтенсивність фізичних навантажень, які використовуються в цих видах тренування, різні. Кондиційне тренування – система спеціально

організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня (до певної кондиції). У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – навантаження, що не перевищують функціональних спроможностей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренувальний ефект [6].

Sobrero G. та ін. вказують, що поняття «кондиційного тренування» ототожнюють або тісно пов'язують з поняттям «оздоровлення» в контексті організованих занять фізичними вправами [1]. Paoli A. та Bianco A. проводять паралелі між «кондиційним тренуванням» та «функціональним тренуванням» або «фітнесом».

Кондиційне тренування є потенційно ефективною гнучкою формою програмування організованих занять фізичними вправами для вирішення завдань з вдосконалення рухової функції людини. Для розуміння сутності кондиційного тренування слід розглянути поняття «фізична кондиція». Для загального уявлення про фізичні кондиції характерним є змішування понять «фізичний стан», «фізичне здоров'я». Проте, Єфременко та ін. розглядають фізична кондиція як: стан фізичного розвитку людини + функціональний стан організму і його систем + фізична підготовленість (загальна) людини [5].

У структурі цього напрямку спорту виокремлюють: базовий спорт (головним чином «шкільний»), фізкультурно-кондиційний спорт (його все частіше почали називати спортом для всіх), професійно-прикладний, рекреативний і реабілітаційний спорт. Спорт для всіх, як і інші аналогічні фізкультурно-спортивні течії, є комбінаційним («гібридним») явищем у сфері фізичної культури і спорту. Їх виникнення пов'язане із взаємопроникнення суміжних, але не однотипних форм фізкультурної та спортивної реальності.

Отже, в кондиційному тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. За своїм змістом це тренування може бути однопредметним (біг, швидка ходьба) або комплексним (гімнастика, природні циклічні вправи, спортивні ігри). Відповідно до принципу біологічної доцільності, в кондиційному тренуванні навантаження не перевищують функціональних можливостей організму, а ефективність визначається обсягом навантажень, їх інтенсивністю та характером. Рухова активність завжди знаходиться в межах допустимого оптимуму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іващенко О. В. Основи здоров'я і фізичної культури. Харків: Ра-нок, 2016. 224 с.

2. Калланетика: система вправ для оздоровлення організму / за ред. І. В. Петренко. Київ: Здоров'я, 2018. 160 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.

4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання студентської молоді. Дніпро: Інновація, 2019. 198 с.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 272 с.

УДК: 796.332:316.772.4-057.87

Гальченко Л.В.¹, Чернишев В.В.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ФУТНЕТУ – РІЗНОВИДУ ФУТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Л.В. Гальченко, В.В. Чернишев

Гра у футнет (футбол-теніс) з'явилася в 1922 році в колишній Чехословаччині під назвою «футбол через канат». Перші офіційні правила були написані в 1940 році. Футбол-теніс – це відносно молодий вид спорту, популярність якого зростає з 1980-х років. У цю спортивну гру можна грати індивідуально або в командах, і вона включає п'ять дисциплін: простий, парний та потрійний розряди, а також змішаний парний та потрійний розряди (чоловіки + жінки) [2].

Назва футбол-теніс походить від чеського слова «pohejbal». У Чеській Республіці та Словаччині він вважається національним видом спорту. Чеські та словацькі традиції та школа футбольного тенісу дуже сильні та добре розвинені, що вирізняється професіоналізмом клубів [3].

Мета статті – з'ясувати яким чином спортивна гра футнет може вплинути на розвиток комунікаційних здібностей студентів в НУ «Запорізька політехніка»

Футнет – офіційна міжнародна назва. В Україні більш відома назва гри «тенісбол». Гра виглядає досить незвично: футбольним м'ячем грають через тенісну сітку на волейбольному майданчику. Суть гри також є синтезом вказаних трьох видів спорту. Якщо говорити, що «дісталось» футнету від футболу – то це робота з м'ячем. Теніс «віддав» торкання м'яча майданчика і набір ударів. А про волейбол нагадають три торкання на команду, прийом м'яча, пас, атака, блок. Ця дисципліна офіційно невизнана в Україні. Але

незважаючи на це, розвивається в нашій державі завдяки зусиллям Федерації футнета (тенісболу) України.

Майданчик у футнет для пар та трійок по ширині такий самий, як тенісний корт (одинак) – 9 м, по довжині як волейбольний – 18 м. Зона подачі – як на тенісному корті – 9 x 6,40. Можна грати і на чисто волейбольному майданчику – 9 x 18, додавши до неї дві лінії зони подач. Одиночки та двійки грають на укороченому майданчику, що відповідає зоні подачі – 9 x 12,80. Сітка може бути волейбольною або тенісною. Висота – 1 м 10 см. Існують спеціальні м'ячі для гри у футнет, проте можна грати і звичайним футбольним м'ячем – усі параметри практично ідентичні. Гра віч-на-віч, гравець має два торкання, плюс торкання м'яча об підлогу. Гра два на два. Три торкання на команду (двічі поспіль торкатися м'яча одному гравцю не можна) плюс один торкання майданчика. Гра три на три. Три торкання на команду (двічі поспіль торкатися м'яча одному гравцю не можна) плюс один торкання майданчика.

Збірна України з футнету посіла 8-ме місце на Чемпіонаті Європи в Румунії 2025 році. Чемпіонами Європи стала збірна Словаччини, яка в драматичному фіналі перемогла збірну Чехії 3:2 [4].

У період навчання у вищому навчальному закладі у студентів відбувається процес активної соціалізації особистості, налагодження партнерських взаємовідносин між здобувачами освіти, викладачами та адміністрацією закладу освіти. Заняття спортивними іграми, як колективні види рухової взаємодії спортсменів, є специфічними носіями формування та розвитку суспільних відносин, налагодження дружніх стосунків між гравцями, тренерами та вболівальниками. Залучення студентів до систематичних занять спортивними іграми нівелює негативні й стресові впливи в адаптаційному періоді та в період сесій [1].

У грі футнет техніка удару по м'ячу відрізняється від техніки, що використовується у футболі та тенісі, що свідчить про те, що назва цього виду спорту, а також його теоретичні та практичні основи не є залежними від футболу та тенісу [2].

Як і в більшості командних видів спорту, для досягнення успіху у футнеті важливі не лише індивідуальні навички гравців, а й правильна тактика гри та ефективна комунікація між учасниками команди. Саме взаєморозуміння та злагоджені дії дозволяють швидко реагувати на ситуації на майданчику та приймати правильні рішення під час гри. Тактика у футнеті включає правильне розташування гравців на майданчику, вибір способу прийому м'яча, передачі та удару. Наприклад, один гравець може відповідати за прийом м'яча, інший – за передачу, а третій – за завершальний удар. Важливо також враховувати слабкі сторони суперника та намагатися направляти м'яч у менш захищені зони майданчика. Не менш важливою

складовою гри є комунікація. Під час швидкої та напруженої гри гравці повинні постійно спілкуватися: підказувати один одному, хто приймає м'яч, куди краще зробити передачу або який варіант атаки обрати. Комунікація може бути як словесною (короткі команди або сигнали), так і невербальною - за допомогою жестів або попередньо узгоджених дій. Злагоджена комунікація допомагає уникнути ситуацій, коли два гравці намагаються одночасно прийняти м'яч або, навпаки, ніхто не бере на себе відповідальність. Крім того, вона сприяє формуванню командного духу та довіри між гравцями [4].

Застосування футнета відмінно підходить для малих груп, що на сьогодні дуже актуально у нашому вузі. Необхідно поступово впроваджувати у навчальний процес такий різновид футболу як футнет за умови закріплення тих чи інших технічних прийомів, хоча опанувати техніку гри нескладно, багато студентів грають у футбол вміють жонглювати м'ячем, забивати м'яч головою, робити довгі передачі. Інша справа дівчата для них можна спростити правила, наприклад: один раз під час розіграшу відбити м'яч руками і один раз дозволити подвійне торкання майданчика і замінити м'яч на волейбольний. Під час занять для підняття емоційного фону важливо проводити невеликі турніри у групі та змагання на першість курсів або міжфакультетські.

Висновок. Отже, футнет – це не лише технічний і фізично активний вид спорту, а й гра, що потребує стратегічного мислення та ефективної взаємодії між гравцями. Правильно вибудована тактика дозволяє команді використовувати свої сильні сторони та контролювати хід гри. Водночас чітка та постійна комунікація допомагає уникати помилок і забезпечує злагоджену роботу команди. Тому розвиток тактичних навичок і командного спілкування є важливою умовою досягнення високих результатів у футнеті. Застосування спортивної гри футнет відмінно сприяє всебічному розвитку студентів, допоможе їм успішно взаємодіяти в команді, розвивати мислення та швидкість реакції, працездатність та дисципліну.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антіпова Ж., Заверзеєв В. Спортивні ігри – універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді. *Collection of scientific papers «ЛОГОС»*, 2022. С. 251–254.
2. Rizescu A. M., Predoiu R. Study on temperament and the occurrence of joint injuries in football-tennis. *Discobolul-Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. 2022. Т. 61. №. 1. С. 73–92.
3. Rizescu A. M., Cordun M. Study on the errors of the diagonal attack to the right and their correction by physical education and sports in the game of football-tennis in senior women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Т. 22. №. 8. С. 1955–1961.

4. Що таке футнет? Федерація футнета України: веб-сайт. URL: futnet.org.ua (дата звернення: 10.03.2026).

УДК 796

Дудник Ю.І.¹, Лихолат П.М.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЯ ГРИ У ВИРІШАЛЬНІ ХВИЛИНИ БАСКЕТБОЛЬНОГО МАТЧУ

Ю.І. Дудник, П.М. Лихолат

Вирішальні хвилини матчу в баскетболі характеризуються різким зростанням психологічного навантаження: підвищується ціна кожної помилки, зростає тиск часу, а очікування результату посилює емоційне напруження. У цей період важливою стає не лише фізична готовність, а й здатність спортсмена зберігати контроль над увагою та поведінкою, діяти раціонально й технічно точно.

Одним із ключових чинників кінцівки є стрес і пов'язана з ним тривожність. Під впливом тиску відповідальності (за команду, тренера, уболівальників, власний статус) у частини гравців може виникати «скутість» рухів, поспіх або навпаки – уникання відповідальності. Це проявляється у втраті концентрації, помилках у передачах, неправильному виборі кидка чи запізнілих рішеннях у захисті.

Водночас у «clutch time» часто перемагає команда, яка краще керує увагою. Психологічно підготовлений гравець здатен відокремлювати головне від другорядного: бачити найважливіші сигнали гри (час, фоли, розташування партнерів/суперника), не «залипати» на попередній помилці та швидко повертатися у поточний епізод. Саме тут критично важливі навички короткого відновлення після невдачі: «помилка – відпустив – наступна дія».

Важливий компонент кінцівки – саморегуляція емоцій. До ефективних технік належать: контроль дихання (зниження фізіологічного збудження), короткі самонастанови (внутрішній діалог типу «спокійно», «бачу майданчик», «граю епізод»), стабільні передкидкові/передштрафні рутини (однакова послідовність дій, яка «заземляє» і повертає відчуття контролю). Такі інструменти зменшують хаотичність рішень і допомагають зберегти техніку під тиском.

Окремої уваги заслуговує командна психологія кінцівки. Комунікація у захисті, підтримка після помилок, взаємна довіра та чіткий розподіл ролей знижують рівень індивідуальної тривоги й роблять дії більш узгодженими. Коли команда має зрозумілий план (що граємо в атаці, як фолимо, кого страхуємо), у гравців менше «порожніх» сумнівів, а більше впевненості у рішеннях.

Роль тренера в кінцівці полягає не лише в тактичних корекціях, а й у психологічному менеджменті: точний тайм-аут, короткі й конкретні інструкції, підсилення впевненості («робимо те, що тренували»), зняття зайвого тиску через акцент на процесі. Ефективними також є тренувальні методи моделювання кінцівок: вправи з лімітом часу, рахунком, штрафними після втоми, ситуаційні «останній напад/останній захист» із контролем емоцій і дисципліни.

Окремим психологічним феноменом вирішальних хвилин є так званий ефект «надмірного контролю» (overthinking), коли спортсмен починає свідомо контролювати автоматизовані технічні дії. У звичайних умовах більшість рухів виконуються на рівні сформованих навичок, однак під тиском відповідальності гравець може почати «думати про техніку», що призводить до скутості та втрати природності виконання. Це особливо помітно під час штрафних кидків або відкритих дальніх спроб у кінцівці матчу. Тому важливою складовою психологічної підготовки є формування довіри до власних навичок і вміння зосереджуватися не на механіці руху, а на результативній дії та ігровій ситуації.

Таким чином, психологія гри у вирішальні хвилини матчу є комплексним явищем, що поєднує стресостійкість, контроль уваги, емоційну саморегуляцію та командну взаємодію. Системна психологічна підготовка (рутини, самонастанови, тренування під тиском, командна підтримка) підвищує стабільність виконання технічних дій і якість рішень, що безпосередньо впливає на результат у кінцівках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коваленко О. М. Психологія спортивної діяльності у баскетболі: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2019. 248 с.
2. Сидоренко І. В. Стрес і тривожність у змагальній діяльності спортсменів. Харків: Видавництво ХДАФК, 2021. 196 с.
3. Мороз Ю. П. Психологічна підготовка баскетболістів у вирішальні моменти гри. Львів: ЛДУФК, 2020. 172 с.
4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 624 p.

УДК 378:796

Єжова Є.О.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. БК-815 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Є.О. Єжова, Т.В. Напалкова

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією усіх сфер життя, що, в свою чергу, зумовлює зростання ролі інформаційних технологій та підвищений попит на фахівців ІТ-сфери. Разом із тим, професійна діяльність майбутніх програмістів, системних аналітиків, інженерів з комп'ютерних наук пов'язана з тривалим перебуванням у статичному положенні, високими інтелектуальними навантаженнями, дефіцитом рухової активності та хронічним психоемоційним напруженням. Усе це негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді та формує передумови для розвитку професійно зумовлених захворювань уже на етапі навчання.

Саме тому актуальнішою стає проблема формування спортивної культури студентів ІТ-спеціальностей у закладах вищої освіти з метою збереження їх професійного здоров'я.

Аналіз сучасних досліджень показує, що стан здоров'я молоді є важливим соціальним показником, який безпосередньо впливає на ефективність їхньої освіти та кар'єри. Згідно з результатами соціологічного дослідження «Молодь України – 2017», лише 32% молодих людей вважають, що стан їхнього здоров'я цілком добрий і вони майже ніколи не хворіють; 52% молодих людей вважають, що вони в основному здорові, але періодично страждають від короткочасних хвороб; 6% молодих людей мають хронічні захворювання, а 2% повідомляють про серйозні проблеми зі здоров'ям. Водночас статистика самооцінки здоров'я показує, що серед молоді віком від 18 до 29 років лише близько 75-76% вважають, що стан їхнього здоров'я добрий, понад 20% вважають, що стан їхнього здоров'я задовільний, а близько 2% вважають, що стан їхнього здоров'я поганий [1].

Ці дані свідчать про наявність певних проблем зі здоров'ям у молоді, які посилюються малорухливим способом життя, шкідливими звичками та великим розумовим навантаженням. Як вже і було зазначено, особливо це стосується студентів технічних і ІТ-спеціальностей, адже їх навчання і майбутня робота пов'язані з тривалим перебуванням за комп'ютером, низькою фізичною активністю та високим рівнем стресу. Саме тому важливо формувати у студентів звички до фізичної активності та здорового способу життя як складову їх майбутнього професійного здоров'я.

Присяжнюк С. та Оленев Д. зазначають, що вимушене обмеження рухової активності під час інтенсивної розумової діяльності знижує потік імпульсів від м'язів до кори головного мозку, що призводить до зменшення збудливості нервових центрів і, як наслідок, до зниження розумової

працездатності. Тривале перебування в положенні сидячи також погіршує кровообіг і кровопостачання головного мозку, викликаючи передчасну втому та зниження концентрації уваги [2].

Формування спортивної культури передбачає не лише відвідування занять з фізичного виховання, а й усвідомлення важливості руху, уміння самостійно організовувати фізичну активність і використовувати вправи для підтримки працездатності та профілактики стомлення.

Вагомий інтерес у контексті досліджуваної проблеми становлять результати педагогічного експерименту, проведеного Путровим О.Ю., Путровим С.Ю. та Атаманюком С.І., спрямованого на вивчення впливу комплексного застосування фізичних вправ на продуктивність навчання студентів ІТ-спеціальностей.

Дослідження проводилося протягом двох семестрів 2023-2024 навчального року зі студентами 1-2 курсів ІТ-спеціальностей (n=82), які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Студенти контрольної групи відвідували заняття з фізичного виховання двічі на тиждень, тоді як студенти експериментальної групи, окрім обов'язкових занять, виконували додаткові фізичні вправи в інші дні – як самостійно, так і під керівництвом фахівця.

На початку дослідження показники фізичної підготовленості, уваги, пам'яті, швидкості мислення та успішності в обох групах були приблизно однаковими і переважно на середньому або низькому рівні, що підтвердило припущення про недостатню рухову активність студентів ІТ-спеціальностей.

Після впровадження додаткових фізичних занять у тижневий цикл навчання студентів експериментальної групи було зафіксовано достовірне покращення показників фізичної підготовленості за всіма тестовими характеристиками ($P < 0,05$). Зокрема, суттєво зросли показники витривалості, сили та координації, що підтверджено результатами Гарвардського степ-тесту, кистьової динамометрії, тесту «Фламінго» та силових вправ.

Водночас у контрольній групі змін у рівні фізичної підготовленості не спостерігалось ($P > 0,05$), що свідчить про недостатню ефективність лише стандартних занять без додаткової активності.

Аналіз показників академічної успішності та продуктивності навчання після завершення експерименту засвідчив, що у студентів експериментальної групи достовірно зросли середній бал успішності, відсоток зданих лабораторних робіт, зменшилася кількість академічних боргів та пропусків занять ($P < 0,05$). Крім того, значно покращилися показники концентрації уваги, швидкості виконання завдань, а також результати тестів на когнітивні функції (Stroop Test, Digit Span Test).

Встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та академічною успішністю студентів ($r=0,6905$; $p \leq 0,05$), що підтверджує важливість фізичної активності для навчання [3].

Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії здоров'язбережувальної освіти та підтверджують думку про те, що фізична активність є важливим засобом оптимізації функціонального стану центральної нервової системи, підвищення стресостійкості та когнітивної продуктивності студентів. Як зазначають Присяжнюк С. та Оленів Д., активний відпочинок і малі форми фізичної активності (фізкультурні паузи, хвилинки) є ефективним засобом профілактики стомлення та підвищення розумової працездатності [2].

Таким чином, формування спортивної культури студентів ІТ-спеціальностей має розглядатися не як допоміжний елемент освітнього процесу, а як стратегічний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців цифрової сфери.

Проведене дослідження підтверджує, що фізична активність відіграє важливу роль у підтримці психофізіологічного стану студентів. Регулярні вправи сприяють покращенню фізичної форми, когнітивних функцій і навчальних результатів. Виявлений зв'язок між фізичною активністю та продуктивністю навчання свідчить про те, що формування спортивної культури студентів є важливим чинником збереження їх професійного здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу у закладах вищої освіти. У зв'язку з цим подальші дослідження доцільно спрямувати на визначення найбільш ефективних видів фізичної активності для студентів ІТ-спеціальностей, а також на вивчення гендерних особливостей впливу фізичних вправ на академічні досягнення та психофізіологічний стан студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андріученко Т. та ін. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2018. С. 7–10.
2. Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г., Юденко О. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів ІТ-технологій. *Військова освіта*. 2023. № 1 (47). С. 217–230.
3. Путров О. Ю., Путров С. Ю., Атаманюк С. І. Вплив занять фізичними вправами на продуктивність навчання студентів ІТ-спеціальностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 4 (190). С. 150–154.

УДК 796.011:004.9

Женотка Я.М.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. БК-715 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Я.М. Женотка, Т.В. Напалкова

Сьогодні важко уявити життя без смартфона – ці пристрої вже давно стали нашими постійними супутниками. Смартфони та різні носимі гаджети значно спростили контроль за фізичною активністю, зробивши його доступним для більшості людей. Особливо це відчувається у 2024-2026 роках, коли через дистанційне навчання та онлайн-формати роботи рівень рухової активності молоді помітно знизився.

Якщо говорити про нашу країну, то тут ситуація особлива. Военний стан суттєво впливає на спосіб життя населення: доступ до спортивної інфраструктури часто обмежений, режим дня порушується, а рівень стресу залишається підвищеним. У результаті це сприяє поширенню гіподинамії. За даними сучасних досліджень, зокрема World Health Organization (2022), низька фізична активність є одним із факторів розвитку хронічних захворювань, а також негативно впливає на психоемоційний стан людини. У таких умовах мобільні додатки можуть виступати як зручний інструмент самоконтролю та підтримки активного способу життя.

З власного досвіду можемо сказати, що майже всі фітнес-додатки використовують датчики телефону. Передусім це акселерометр і гіроскоп, які фіксують зміни положення пристрою в просторі. На основі цих даних програма може визначати інтенсивність руху, рахувати кроки або навіть розпізнавати тип фізичної активності.

Ще один важливий компонент – це GPS-модуль. Він дозволяє відстежувати переміщення користувача, визначати дистанцію, швидкість та маршрут. Це особливо актуально для бігу або велоспорту. Наприклад, у додатку Strava GPS використовується для побудови маршрутів і аналізу результатів з часом. У свою чергу, Apple Health та Google Fit виконують роль своєрідних центрів збору даних, об'єднуючи інформацію з різних джерел і формуючи загальну статистику активності.

Сьогодні помітно, що багато додатків почали використовувати елементи штучного інтелекту. Дослідники з'ясували, що штучний інтелект може вивчати наші звички і підлаштовуватися під них та підлаштовувати рекомендації під його індивідуальні особливості. Це робить такі додатки більш точними та корисними у повсякденному використанні.

Але є ще один момент, який теж дуже важливий – психологія. Зокрема, активно застосовується гейміфікація – використання ігрових елементів у

звичайному середовищі. Це можуть бути досягнення, рейтинги, різні челенджі або просто наочне відображення прогресу. Як показують результати дослідження Direito et al. (2023), такі елементи значно підвищують зацікавленість користувачів і допомагають формувати звичку регулярно займатися фізичною активністю.

Крім того, важливу роль відіграють push-повідомлення. Вони можуть нагадувати про необхідність руху протягом дня або, навпаки, підкреслювати досягнення користувача. Завдяки персоналізації такі повідомлення стають більш ефективними і краще впливають на поведінку людини.

Коли навчаємося онлайн, такі додатки стають як персональний тренер у кишені. Вони допомагають студентам самостійно контролювати навантаження, планувати активність і відстежувати власний прогрес. Це особливо важливо тоді, коли регулярні заняття з фізичного виховання відсутні або обмежені. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та тривожності, що підтверджується дослідженнями у сфері mHealth (Nahum-Shani et al., 2024).

Підсумовуючи, можна сказати, що фітнес-додатки справді допомагають у боротьбі з гіподинамією в умовах цифровізації та дистанційного навчання. Їхня ефективність пояснюється поєднанням технічних можливостей (сенсори, GPS, аналіз даних) і мотиваційних механізмів (гейміфікація, нагадування, персоналізація).

На перспективу розвиток технологій mHealth, ймовірно, буде пов'язаний із подальшим використанням штучного інтелекту та ширшою інтеграцією таких додатків у освітній процес. Це може позитивно вплинути на рівень фізичної активності студентів і сприяти формуванню здорового способу життя навіть у складних умовах сьогодення.

УДК 796.011.3:37.013.2

Кокарев А.Б.¹, Кокарев Б.В.²

¹ студ. гр. КНТ-123 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФОКУСІ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

А.Б. Кокарев, Б.В. Кокарев

Актуальність. В умовах повномасштабного збройного вторгнення проти України значна частина закладів загальної середньої освіти функціонує у змішаному або дистанційному режимі. За даними організації Save the Children, у 2024 р. кількість задокументованих атак на освітні заклади подвоїлась: пошкоджено або знищено 576 об'єктів, а освіту близько 4 мільйонів дітей серйозно порушено [8]. Особливо гострою є проблема

організації фізичного виховання в умовах підземних шкіл, де відсутність спортивного залу та тривале перебування у закритому просторі критично впливають на рухову сферу школярів. Водночас, за даними багатьох досліджень [3, 4, 7] спостерігається стійка тенденція до зниження рухової активності та погіршення фізичної підготовленості учнів. Відповіддю є впровадження новітніх фітнес-технологій, здатних забезпечити ефективну рухову активність незалежно від умов навчання [1, 2–7].

Мета роботи – узагальнити практичний досвід впровадження новітніх фітнес-технологій у фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти, зокрема підземних шкіл, та визначити перспективи їх застосування в сучасній українській школі.

Виклад основного матеріалу. Поняття «фітнес-технологія» охоплює науково обгрунтовані методи, засоби та організаційні форми оздоровчої рухової активності із залученням цифрових платформ, носимих пристроїв, мобільних застосунків та інтерактивного контенту [1].

Широке розповсюдження у клубному фітнес-середовищі таких трендів, як «Функціональний тренінг» та «Високоінтенсивне інтервальне тренування» (НІТ) мало всі шанси залишити вагомий відбиток на всій системі фізичного виховання, починаючи з загальноосвітніх шкіл і закінчуючи вищою освітою. Систематичний аналіз досліджень за останні 6-7 років (якщо вести відлік від обмежень під час пандемії COVID-19) показав, що НІТ у шкільному середовищі достовірно покращує кардіореспіраторну витривалість та знижує кардіометаболічні ризики у дітей і підлітків 5-18 років [2]. Перевагою НІТ є відсутність гострої потреби у спеціалізованому спортивному залі, що є критично важливим для підземних шкіл. В даному сенсі коректно побудовані 15-20-хвилинні комплекси з власною масою тіла між уроками здатні ефективно компенсувати дефіцит рухової активності навіть у обмеженому просторі.

Більше того, за даними 21 дослідження, які увійшли до баз цитування WoS, PubMed та Scopus підтвердив, що на додаток до вище сказаного ефективним інструментом моніторингу рухової активності школярів є носимі технології [3]. Так, аналіз матеріалів які є у загальному доступі засвідчив, що трекери підвищують мотивацію до самомоніторингу [4]. Щотижневі рейтинги кількості кроків через Google Forms формують змагальне середовище навіть серед учнів підземних шкіл, де добровільна рухова активність особливо обмежена. Грунтуючись на дослідженнях, проведених за умов тимчасових обмежень рухової активності França C. et al. ще у 2022 році у своїй роботі «Digital Health in Schools» (58 досліджень) довели ефективність цифрових здоров'язберігаючих технологій, включаючи дистанційні уроки фізичної культури [7]. Таким чином, було зроблено певні висновки про те, що для підземних шкіл формат live-занять через Zoom/Google Meet із

демонстрацією вправ у реальному часі є майже основним способом методичного супроводу вчителем, тоді як асинхронні відеокomплекси лікувальної фізкультури забезпечують самостійну роботу учнів.

Ще однією складовою трансформації сучасного фізичного виховання школярів можна вважати його «гейміфікацію». У підземних школах гейміфіковані рухові завдання, такі як QR-квести коридорами, командні «фізичні хвилинки» з балами тощо, є одними із небагатьох інструментів, що підтримують залученість дітей в умовах хронічного стресу.

Наприклад, дослідженнями проведеними Sal-de-Rellán I. et al. (2025) доведено, що гейміфікація підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою [5]. Мета-аналіз, проведений Wang M. et al. (2025) серед 7472 учасників підтвердив достовірне збільшення обсягу помірно-інтенсивної фізичної активності (SMD=0,15) [6].

З останніх подій сучасної української історії відомо, що Харків першим розгорнув підземні школи у метро у 2024 р. [8, 9]. У Запорізькій області розпочато будівництво 10 підземних шкіл на 45 000 учнів, деякі з яких вже здано в експлуатацію і успішно функціонують [9]. За підтримки UNISEF та ООН (UNO) облаштовуються нові підземні класи [10]. За статистикою у 2025 році відкрито 15 підземних кампусів із запланованих понад 180 [11]. У цих умовах єдиною реалістичною формою фізичного виховання є сполучення новітніх фітнес-технологій, таких як малоінвентарний bodyweight НІТ з традиційними для класичної ТМФВ «фізкульт-хвилинками» (3-5 хв) та активними перервами між уроками (10-15 хв), дихальні та релаксаційні вправи, мобільні застосунки з керованими тренуваннями.

Таким чином, науково доведена ефективність коротких НІТ-сесій у обмеженому просторі [2] та гейміфікованих рухових завдань в умовах стресу [5, 6] є переконливим обґрунтуванням системного впровадження цих технологій у підземних школах. Втім, нами виявлені численні виклики до задекларованих мети та очікуваних результатів вище названої стратегії ТМФВ у сучасних історичних умовах. Серед таких можна назвати наступні системні бар'єри: нерівний доступ до гаджетів і стабільного інтернет-зв'язку; відсутність методичних рекомендацій МОН України щодо фізичного виховання в підземних школах; надмірне екранне навантаження при тривалому перебуванні під землею; дефіцит педагогів, підготовлених до роботи у нестандартних умовах.

Висновки. Повномасштабна збройна агресія та масове поширення підземних шкіл поставили перед системою фізичного виховання безпрецедентні виклики. Новітні фітнес-технології (НІТ, носимі пристрої, гейміфікація, цифрові платформи) мають доведений науковий потенціал навіть в умовах критично обмеженого простору [2–7].

Подальші перспективи дослідження – розробка спеціалізованих програм фізичного виховання для підземних шкіл, підготовка педагогів до роботи з фітнес-технологіями в нестандартних умовах, партнерство шкіл зі спортивними федераціями, науковий моніторинг фізичної підготовленості учнів підземних шкіл.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т. Т. 2. 3-тє вид. Київ : Олімпійська л-ра, 2018. 368 с.

2. Bauer N., Sperlich B., Holmberg H. C., Engel F. A. Effects of HIIT in School on Physical Performance and Health of Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Med Open*. 2022. Vol. 8(1). P. 50. DOI: 10.1186/s40798-022-00437-8.

3. Moreira M. et al. The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in School-Age Youth: Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. Vol. 20(4). P. 3402. DOI: 10.3390/ijerph20043402.

4. Au W. W. et al. Effect of wearable activity trackers on physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health*. 2024. Vol. 6(9). P. e625–e639. DOI: 10.1016/S2589-7500(24)00139-0.

5. Sal-de-Rellán I. et al. Gamification and motivation in adolescents. Systematic review from Physical Education. *Front. Psychol*. 2025. Vol. 16. P. 1575104. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1575104.

6. Wang M. et al. Effectiveness of Gamification Interventions to Improve Physical Activity in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Serious Games*. 2025. DOI: 10.2196/68151.

7. França C. et al. Digital Health in Schools: A Systematic Review. *Sustainability*. 2022. Vol. 14. P. 13848. DOI: 10.3390/su142113848.

8. Save the Children. Attacks on Education in Ukraine Double in 2024. Kyiv, 23 January 2025. URL: <https://www.savethechildren.net/news/attacks-education-ukraine-double-2024>. (date of access: 10.04.2026).

9. Dezeen. Underground Schools “To Create Safe Conditions” for Children in Ukraine. August 16, 2024. URL: <https://www.dezeen.com/2024/08/16/underground-schools-ukraine-war/> (date of access: 10.04.2026).

10. UNHCR Ukraine. UNHCR and LWF Open New Underground Schools in Kharkiv. March 5, 2025. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/news/press-releases/unhcr-lwf-open-new-underground-schools-kharkiv>. (date of access: 10.04.2026).

11. Frontliner. Education 2025: How Schools Operate During Wartime in Ukraine. 2025. URL: <https://frontliner.ua/en/school-wartime-ukraine-2025/> (date of access: 10.04.2026).

УДК 796.015.6:006.9

Кузьменко Д.В.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. КНТ-123 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

МЕТРОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ У ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯХ

Д.В. Кузьменко, С.М. Кокарева

Актуальність. Розвиток фітнес-індустрії в Україні та світі супроводжується масовим впровадженням цифрових засобів контролю фізичного навантаження: носимих пристроїв (смарт-годинники, фітнес-браслети тощо), мобільних застосунків та спеціалізованих польових тестів. Разом з тим практичне використання цих інструментів нерідко випереджає їхнє наукове обґрунтування, а такі метрологічні характеристики як надійність, валідність та точність часто залишаються поза увагою фахівців з фітнесу. Між тим саме коректність вимірювань визначає якість управлінських рішень тренера та ефективність фітнес-програм [1, 2]. Станом на 2024 рік опитування понад 4500 фахівців з фітнесу та здоров'язберігаючих технологій засвідчило, що носимі технології визнано трендом № 1 у галузі фітнесу [3], що підкреслює актуальність наукового осмислення їхніх метрологічних властивостей. Отже, основною метою роботи вважалася необхідність узагальнити сучасні наукові дані щодо метрологічних характеристик носимих пристроїв та польових тестів у контексті фітнес-технологій та визначити вимоги до їх застосування в практиці фізичного виховання і оздоровчого тренування.

Виклад основного матеріалу. Метрологічний контроль у фітнес-технологіях охоплює систему вимірювань, оцінювання та стандартизації показників фізичної підготовленості й функціонального стану осіб, які займаються оздоровчим тренуванням. Відповідно до теорії тестів, будь-який інструмент вимірювання у фізичному вихованні та спорті має відповідати трьом ключовим метрологічним вимогам: надійності (відтворюваності результатів), інформативності (валідності) та стандартності процедури тестування [1].

Систематизовані вимоги до стандартизації тестування у фізичному вихованні і спорті деталізовано у класичній вітчизняній монографії Л.П. Сергієнко. За його визначенням метрологічно коректний тест має характеризуватись узгодженістю, стабільністю та еквівалентністю результатів [1].

Польові тести у фітнес-технологіях вже більше 10 років пригортають увагу дослідників. За цей час близько 52 досліджень, які знайшли своє відображення у базах цитування MedLine та Web of Science підтвердили, що польові тести для оцінки фізичної підготовленості дорослих від 19 до 64 р. мають широкий діапазон коефіцієнтів надійності: від низьких ($r < 0,70$) до відмінних ($r > 0,95$) [4]. Вищий рівень надійності, як правило, притаманний тестам, що передбачають об'єктивну фіксацію результату (час, відстань, кількість повторень), тоді як тести з суб'єктивним оцінюванням виявляють нижчу відтворюваність.

Сьогодні найпоширенішим засобом моніторингу частоти серцевих скорочень (ЧСС) у фітнес-пристроях, які гарантують прийнятну точність носимих пристроїв є зап'ясні оптичні датчики (PPG-технологія) для вимірювання ЧСС. Проте їхня точність суттєво залежить від інтенсивності руху та місця кріплення. Дослідження Martín-Escudero P., Cabanas A.M., Dotor-Castilla M.L. et al. (2023), де золотим стандартом слугував 12-канальний ЕКГ, засвідчило: при інтенсивності, що перевищує 150 уд/хв, Fitbit Charge та Samsung Galaxy показали значне заниження ЧСС, тоді як TomTom Runner Cardio та Apple Watch зберігали прийнятну точність [5]. Аналітичний огляд 29 досліджень останніх років, в яких взяли участь близько 1000 досліджуваних ($n=943$) підтвердив значну варіативність метрологічних характеристик залежно від моделі пристрою та виду фізичного навантаження. Виявлено, що середня абсолютна похибка коливалась від 3,3% до понад 15% [6].

Актуальний зведений мета-аналіз точності носимих технологій дає відповідь щодо точності пристроїв у вимірюванні ЧСС, кроків, сну та інших показників здоров'я. Так, згідно висновкам Doherty C., Baldwin M., Keogh A. et al. (2024) носимі технології визнані трендом №1 у фітнесі для 2024 р. Глобальний ринок цих пристроїв очікується на рівні \$186,14 млрд до 2030 р. [3]. Разом з тим результати огляду вказують на відсутність уніфікованих стандартів перевірки точності, що ускладнює метрологічне обґрунтування використання пристроїв у системі фітнес-контролю.

В той же час, на підставі аналізу наукової літератури останніх 5-10 років можна сформулювати наступні метрологічні вимоги до носимих пристроїв та польових тестів у фітнес-технологіях. По-перше, прийнятним порогом точності вимірювання ЧСС вважається $MAPE \leq 10\%$. По-друге, рівень надійності тесту $ICC > 0,90$ відповідає «доброму» рівню за метрологічними стандартами [1, 4]. По-третє, результати вимірювань різними засобами потребують перехресної валідації з еталонним методом (ЕКГ, газоаналіз). Нарешті четверте: стандартизація умов тестування є обов'язковою для забезпечення відтворюваності результатів.

У вітчизняній практиці найбільш об'єктивним системним аналізом методологічних основ такого стандартизованого контролю вважається посібник В.М. Костюкевича та співавторів (2014) [2]. З точки зору практичних наслідків для фахівців з фітнесу він дає найбільш чіткі та виправдані висновки щодо використання носимих пристроїв без урахування їх метрологічних обмежень. Згідно проведеним дослідженням це може призводити до помилкових управлінських рішень: необгрунтованої корекції тренувального навантаження, хибної оцінки рівня фізичної підготовленості, а також до потенційних ризиків для здоров'я за умов інтенсивного тренування. Зокрема, зап'ясні пристрої демонструють суттєве зниження точності при інтенсивному русі рук. Така ситуація вважається типовою для функціонального тренінгу, боксу та командних видів спорту [5, 6].

Отже, фахівцям з фітнесу рекомендується критично ставитись до даних пристроїв за ЧСС понад 150 уд/хв та використовувати грудні нагрудні датчики як еталон при плануванні тренувань із заданими зонами інтенсивності.

Висновки. Метрологічний контроль є обов'язковою умовою ефективного застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні та оздоровчому тренуванні. Аналіз досліджень свідчить про значну варіативність точності носимих пристроїв і польових тестів, що потребує системного підходу до їх відбору та застосування.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку українських галузевих стандартів точності засобів вимірювання у фітнес-технологіях, обов'язкову метрологічну верифікацію носимих пристроїв перед їх впровадженням у систему контролю тренувального процесу, підготовку фахівців з фітнесу в питаннях спортивної метрології та критичної оцінки даних цифрових пристроїв, проведення вітчизняних досліджень точності засобів контролю навантаження у специфічних умовах фітнес-тренування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
2. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2014. 196 с.
3. Doherty C., Baldwin M., Keogh A. et al. Keeping Pace with Wearables: A Living Umbrella Review of Systematic Reviews Evaluating the Accuracy of Consumer Wearable Technologies in Health Measurement. *Sports Med.* 2024. Vol. 54(11). P. 2907–2926. DOI: 10.1007/s40279-024-02077-2.

4. Cuenca-Garcia M., Marin-Jimenez N., Perez-Bey A. et al. Reliability of Field-Based Fitness Tests in Adults: A Systematic Review. *Sports Med.* 2022. Vol. 52(8). P. 1961–1979. DOI: 10.1007/s40279-021-01635-2.

5. Martín-Escudero P., Cabanas A. M., Dotor-Castilla M. L. et al. Are Activity Wrist-Worn Devices Accurate for Determining Heart Rate during Intense Exercise? *Bioengineering.* 2023. Vol. 10(2). P. 254. DOI: 10.3390/bioengineering10020254.

6. Paluch K., Szypuła Z., Nowak A. et al. Accuracy of Wrist-Worn Heart Rate Monitors: A Comprehensive Review of Smartwatches in Exercise Monitoring. *Quality in Sport.* 2024. Vol. 32. P. 55350. DOI: 10.12775/QS.2024.32.55350.

УДК 796.015.6:613.7-057.875

Купін Д.А.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. БК-235 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЧИ МОЖЛИВО «ПЕРЕТРЕНУВАТИСЯ»: РИЗИКИ НАДМІРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Д.А. Купін, Т.В. Напалкова

У сучасних умовах популярність здорового способу життя та спорту постійно зростає. Проте, у «гонитві» за ідеальним результатом, студенти часто можуть перевищити свої можливості та нашкодити своєму здоров'ю. У зв'язку з цим, проблема перетренування та його впливу на студентів набуває все більшої актуальності.

При дослідженні явища перетренованості необхідно зазначити терміни «нефункціональне перетренування» та «синдром перетренованості» та їхні відмінності. Нефункціональним перетренуванням називають стан, спричинений надмірним тренувальним перевантаженням без належного відновлення. Таке недостатнє відновлення призводить до зниження продуктивності, відновлення від якого займає від кількох днів до кількох тижнів. Нефункціональне перетренування призводить до виникнення синдрому перетренованості, при якому, за відсутності інших об'єктивних причин, людина відчуває дефіцит у спортивних результатах. З синдромом перетренованості найчастіше стикаються у видах спорту на витривалість, що потребують інтенсивних тренувань, таких як триатлон, веслування, плавання та шосейний велоспорт.

Зв'язок між явищем перетренування та когнітивними здібностями досі досліджується. Когнітивні функції відповідають за пізнання, пам'ять, навчання, планування, сприйняття та інші процеси, необхідні людині, а особливо – студентам. Зв'язок тренувань та покращення когнітивних здібностей людини було доведено безліччю досліджень. Проте, при

досягненні високих рівнів навантажень та втоми, процеси прийняття рішень погіршуються.

Окрім когнітивних здібностей студентів, синдром перетренованості має негативний вплив і на здоров'я як фізичне (хронічна втома, кардіологічні порушення, зниження імунітету, інфекції, порушення сну, проблеми з травленням, повторні травми та захворювання тощо), так і психологічне (депресія, збентеження, апатія, гнів та дратівливість тощо).

Отже, як боротися з синдромом перетренованості? Для початку треба навчитися розпізнавати та уникати нефункціонального перетренування. Розпізнання симптомів перетренованості зазвичай є доволі суб'єктивним. Основними її ознаками є: втома, біль в м'язах, зниження результатів, зникнення бажання тренуватися. З уникненням перевтоми найкраще допоможе фахівець (тренер), який може скласти програму занять. У разі виникнення симптомів перетренованості з нею необхідно починати боротьбу, причому якомога швидше, бо від цього буде залежати період відновлення. Перше, про що потрібно подбати, це сон. Рекомендовано спати не менше 8-10 годин. По-друге, необхідна мінімізація або повна відмова від фізичної активності. Особливо важливим є правильне харчування, за якого студент буде отримувати достатню кількість білків та вуглеводів для відновлення організму. Іноді звертаються за допомогою до масажистів.

Підбиваючи підсумки, необхідно уточнити, що спорт є такою ж важливою частиною студентського життя, як і навчання, але його надмірність може призвести до завдання собі шкоди і тому необхідно вміти правильно розподіляти навантаження, розпізнавати перевтому та боротися з нею.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. A Comprehensive Analysis of Overtraining Syndrome in Athletes and Recreational Exercisers. *International Journal of Sports Medicine*. 2025. С. 898–907
2. Effects of non-functional overreaching and overtraining syndrome on psychological and cognitive functioning in elite athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 84. 2026. 103079. С. 1–14
3. Impact of Overtraining on Cognitive Function in Endurance Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine – Open*. Volume 9. 2023. С. 1–11

УДК 004.89:796.015.132-057.87

Мантула О.В.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. БК-915сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТВОРЕННІ ПЕРСОНАЛІЗОВАНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАНЬ

Д.А. Мантура, Т.В. Напалкова

Активний прогрес цифрових технологій кардинально впливає на способи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Водночас однією з найгостріших проблем залишається низька рухова активність студентів, що негативно відображається як на їхньому фізичному здоров'ї, так і на результатах навчання. Впровадження штучного інтелекту (ШІ) надає нові можливості до персоналізації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента [2].

ШІ розглядається як напрям комп'ютерних наук, що передбачає створення інтелектуальних систем, здатних виконувати функції, притаманні людині, зокрема аналіз великих обсягів інформації, розпізнавання образів і прийняття рішень. У контексті фізичного виховання алгоритми машинного навчання дозволяють обробляти біометричні показники студентів – частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, якість сну, калорійність раціону – та на їх основі автоматично формувати оптимальні індивідуальні тренувальні програми [4].

Індивідуалізований підхід є особливо важливим для студентів, оскільки вони відрізняються за рівнем фізичної підготовки, функціональними можливостями організму та мають обмежений час через навчальне навантаження. Рухова активність відіграє ключову роль у зміцненні здоров'я, тому її адаптація на основі об'єктивних показників стає одним із пріоритетів сучасної педагогіки [2].

Дослідження у галузі застосування ШІ у фізичному вихованні свідчать про те, що системи на базі машинного навчання здатні оперативно змінювати інтенсивність і тривалість фізичних вправ відповідно до індивідуальних характеристик студентів. Зокрема, такі технології застосовуються для аналізу техніки виконання вправ за допомогою комп'ютерного зору, оцінювання ризику отримання травм, надання індивідуального зворотного зв'язку, а також створення адаптивних програм тренувань для різних рівнів підготовленості [2].

Результати досліджень, отримані у закладах вищої освіти, підтверджують ефективність впровадження ШІ у фізичне виховання студентів. Використання інтелектуальних тренувальних систем сприяло підвищенню залученості до занять приблизно на 25%, а рівень відвідуваності зріс на 15%. Завдяки динамічному коригуванню навчального змісту на основі зворотного зв'язку в режимі реального часу суттєво зростає мотивація студентів і результативність освітнього процесу [3].

Практика вітчизняних науковців також підтверджує доцільність використання ШІ-технологій. Наприклад, застосування фітнес-трекерів у

навчальному процесі з подальшою обробкою даних за допомогою інтелектуальних алгоритмів позитивно впливає на рухову активність, мотивацію та самооцінку студентів. Водночас рекомендується впроваджувати такі рішення комплексно, приділяючи увагу розвитку цифрових навичок викладачів і дотриманню етичних норм у процесі цифровізації освіти [1].

Разом із перевагами існують і певні труднощі впровадження ШІ у фізичне виховання. Серед них – цифрова нерівність (різний доступ студентів до сучасних пристроїв), питання захисту персональних біометричних даних, а також потреба у значних обсягах інформації для навчання алгоритмів. Подолання цих викликів вимагає системних рішень на рівні освітніх установ і державної політики загалом [3].

Отже, ШІ є перспективним інструментом персоналізації фізичного виховання студентів. Його інтеграція у навчальний процес сприяє підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою. Подальші наукові пошуки мають бути спрямовані на створення доступних, науково обґрунтованих і етично безпечних рішень для вітчизняної системи вищої освіти [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Калініченко О. О., Грибан Г. П. Теоретичні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 11(198). С. 74–77.

2. Ускова С., Прус Н., Кривенда В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2022. № 12(158), С. 34–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).08).

УДК 796.015.132

Мишакова В.О.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ КАЛІАНЕТИКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В.О. Мишакова, А.І. Кубатко

Сучасний етап розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти характеризується необхідністю пошуку нових, ефективних та доступних засобів підвищення рівня фізичної активності студентської молоді [3; 4]. Це зумовлено зниженням рухової активності, зростанням кількості

функціональних порушень опорно-рухового апарату, а також підвищенням рівня психоемоційного навантаження у процесі навчання [1; 4]. У таких умовах особливої актуальності набуває впровадження оздоровчих видів фізичної активності, які поєднують ефективність, безпечність та доступність для широкого кола студентів.

Одним із таких перспективних напрямів є калланетика – система статичних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та покращення загального функціонального стану організму [2]. Її особливістю є поєднання ізометричних навантажень, контрольованого дихання та концентрації уваги, що дозволяє досягати значного оздоровчого ефекту без високих фізичних навантажень [3]. Це робить калланетику особливо актуальною для використання у фізичному вихованні студентів, зважаючи на різний рівень їх фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Вона поєднує в собі елементи статичних навантажень, контрольованого дихання та концентрації уваги, що дозволяє досягати високої ефективності навіть при відносно невеликій інтенсивності виконання вправ [3]. У зв'язку з цим калланетика набуває все більшої популярності серед різних вікових груп, зокрема студентської молоді, що зумовлює необхідність більш детального розгляду її сутності та особливостей.

Калланетика була розроблена як система повільних, контрольованих рухів, які передбачають тривале утримання певних положень тіла. Основою методики є ізометричні скорочення м'язів, що сприяють глибокому опрацюванню м'язових груп, включаючи ті, які зазвичай не залучаються під час традиційних фізичних вправ. Завдяки цьому досягається не лише зміцнення м'язів, але й їх подовження, що позитивно впливає на формування правильної постави та зменшення м'язового напруження. Таким чином, калланетика виступає ефективним засобом фізичного розвитку, що поєднує силові та розтягувальні компоненти [3].

Передусім калланетика позитивно впливає на стан м'язової системи. Виконання ізометричних вправ сприяє глибокому залученню м'язових волокон, що забезпечує підвищення м'язового тонусу та сили без значного збільшення об'єму м'язів. Це особливо важливо для студентів, які прагнуть покращити фізичну форму без надмірних силових навантажень. Крім того, тривале утримання положень сприяє розвитку витривалості та здатності м'язів до тривалого напруження, що є важливою складовою фізичної підготовленості.

Крім того, калланетика може виконувати компенсаторну функцію в умовах гіподинамії, яка є характерною для студентського способу життя. Тривале перебування у статичному положенні під час навчання негативно впливає на стан опорно-рухового апарату та загальне самопочуття. Використання вправ калланетики дозволяє зменшити негативні наслідки

малорухливого способу життя, покращити поставу, знизити м'язове напруження та підвищити рівень фізичної активності студентів. Таким чином, вона виступає ефективним засобом профілактики функціональних порушень організму.

Слід зазначити, що калланетика займає важливе місце у сучасній системі фізичного виховання студентів, поєднуючи оздоровчу, профілактичну та мотиваційну функції. Її впровадження у навчальний процес сприяє підвищенню ефективності занять, покращенню фізичного та психоемоційного стану студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іващенко О. В. Основи здоров'я і фізичної культури. Харків: Ра-нок, 2016. 224 с.
2. Калланетика: система вправ для оздоровлення організму / за ред. І. В. Петренко. Київ: Здоров'я, 2018. 160 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання студентської молоді. Дніпро: Інновація, 2019. 198 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 272 с.

УДК 796.011:004.946:612.821

Парсаданянець Г.М.¹, Напалкова Т.В.²

¹ студ. гр. БК-715 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

КІБЕРСПОРТ І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ПРОБЛЕМИ ПОЄДНАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Г.М. Парсаданянець, Т.В. Напалкова

В епоху стрімкої диджиталізації та технологічного прогресу кіберспорт вийшов далеко за межі звичайної розваги, перетворившись на глобальний феномен і офіційно визнану спортивну дисципліну. В Україні визнання електронного спорту на державному рівні у 2020 році стало логічним кроком, що закріпило його статус як повноцінного виду змагальної діяльності, який ґрунтується на взаємодії людини з віртуальним середовищем. Проте за яскравими екранами трансляцій та багатомільйонними призовими фондами ховається серйозна наукова проблема: як зберегти здоров'я покоління

атлетів, чия діяльність характеризується колосальним інтелектуальним навантаженням на тлі майже повної фізичної нерухомості? Кіберспорт не «м'язовий» вид спорту, де успіх залежить від фізичної сили, головною є когнітивна витривалість та швидкість обробки інформації.

Нейрофізіологічна складність кіберспорту вражає навіть досвідчених дослідників. Професійний аналіз доводить, що спортивна діяльність у цій сфері за рівнем напруженості належить до четвертої, найвищої категорії. Навантаження кіберспортсменів на нервову систему стоїть в одному ряду з операторами складних систем або авіадиспетчерами, де кожна мілісекунда затримки може призвести до системної помилки. Одним із ключових маркерів професіоналізму є показник АРМ (Actions Per Minute) - кількість дій за хвилину. Професіонали стабільно демонструють темп у 300-400 дій, а під час інтенсивних бойових сутичок цей показник може сягати 500-600 кліків та натискань клавіш. Така інтенсивність дрібної моторики вимагає ідеальної синхронізації в системі «око-рука» та виснажує нейронні ресурси мозку, змушуючи його працювати на межі можливостей протягом багатьох годин поспіль.

Головний парадокс полягає в тому, що цей вибуховий когнітивний темп відбувається на тлі глибокої гіподинамії. Тіло гравця фактично перетворюється на нерухомий каркас для гіперактивного мозку. Статистичні дані свідчать про таку тривалість ігрового режиму: понад 60% гравців знаходяться за монітором безперервно більше ніж 6 годин на добу, а кожен десятий студент-кіберспортсмен витрачає на гру понад 10 годин. Такий спосіб життя неминуче веде до каскаду соматичних порушень. Дослідження здоров'я геймерів виявляють тривожну картину: до 71% гравців страждають від дорсалгії (болу у спині), 35% мають порушення постави, а 70% скаржаться на астенопію – виражену зорову втому. Статичне напруження м'язів шиї та спини в поєднанні з неправильною ергономікою робочого місця стає головним детермінантом розвитку патологій опорно-рухового апарату.

Особливу групу ризику становлять студенти технічних та ІТ-спеціальностей, для яких комп'ютер є одночасно і основним інструментом навчання, і засобом реалізації кіберспортивних амбіцій. Для такого студента загальний час статичного сидіння сумарно може сягати 12-14 годин на добу: спочатку під час лекцій чи написання коду, а згодом – під час тривалих тренувань у грі. Це створює ефект «нашарування» втоми, коли когнітивне навантаження від навчального процесу переходить в іншу форму інтелектуальної напруги. Як наслідок, механізми відновлення центральної нервової системи не встигають спрацювати, що призводить до хронічного зниження успішності як у навчанні, так і в кіберспорті.

Окремою проблемою є специфічні «професійні» травми кисті, зокрема тунельний синдром (синдром карпального каналу). Через тисячі постійно

повторюваних рухів зап'ястям щодня тканини набрякають, що призводить до компресії серединного нерва. Симптоми починаються з оніміння, але без належної корекції переростають у хронічний біль та слабкість м'язів, що змушує атлетів передчасно завершувати кар'єру. Електронеуроміографічні дослідження підтверджують, що у кіберспортсменів швидкість проведення нервового імпульсу суттєво знижується під впливом втоми, це свідчить про глибокі функціональні зміни в периферичній нервовій системі ще до появи клінічних ознак хвороби.

Попри зовнішню нерухомість, організм кіберспортсмена під час матчу відчуває справжню вегетативну «бурю». Варіабельність серцевого ритму суттєво падає, що вказує на пригнічення парасимпатичної нервової системи та різке домінування симпатичної активації. Частота серцевих скорочень може зростати до 130-140 ударів на хвилину навіть без фізичного руху. Таке навантаження без м'язового споживання кисню веде до швидкого виснаження нервових ресурсів. Гравець без належної фізичної витривалості неминуче стикається з когнітивним виснаженням наприкінці тривалих турнірних матчів. Його реакція уповільнюється на вирішальні мілісекунди, призводячи до втрати темпу гри.

Для студентів-кіберспортсменів критично важливим є питання емоційної саморегуляції, адже навчальні стреси (сесії, дедлайни) часто накладаються на турнірне хвилювання. У кіберспорті існує таке поняття як «тільт» – стан емоційного колапсу, коли після помилки гравець втрачає контроль над грою. Фізична активність виступає природним запобіжником цього стану. Студенти, які виконують хоча б мінімальні силові чи аеробні навантаження, демонструють вищий рівень стресостійкості. Рухова активність допомагає швидше «перемикати» мозок, виводячи продукти розпаду стресових гормонів, що дозволяє зберігати холодний розум у критичні моменти матчу.

Фізична культура у цьому контексті стає критично необхідним інструментом підтримки професійної ефективності. Регулярні кардіонавантаження інтенсифікують кровообіг у мозку, що покращує нейропластичність та здатність до тривалої концентрації уваги. Фізична активність – найефективніший природний механізм утилізації гормонів стресу. Вироблення ендорфінів допомагає студентам справлятися з емоційним тиском та ризиком вигорання. Педагогічні експерименти за участю 159 студентів продемонстрували, що інтеграція кіберспорту з традиційною руховою активністю не лише покращує здоров'я, а й сприяє стабілізації самооцінки та формуванню більш адекватної оцінки власних можливостей.

Освітня система та спортивні академії в Україні вже починають адаптуватися до цих викликів. Новітні навчальні програми для ДЮСШ з

кіберспорту розробляються з урахуванням необхідності гармонійного розвитку особистості, включаючи обов'язкові модулі загальної фізичної підготовки. Важливим аспектом збереження здоров'я є культура ергономіки. Для мінімізації негативного впливу на зір спеціалісти рекомендують правило «20-20-20»: кожні 20 хвилин гри необхідно на 20 секунд відводити погляд на предмет на відстані 6 метрів. Також обов'язковими є комплекси вправ для очей та мікропаузи для декомпресії хребта кожні 45-60 хвилин.

Повноцінна інтеграція фізичної культури в життя геймерів часто натикається на психологічні бар'єри. Багато гравців вважають час у спортзалі «вкраденим» у комп'ютерних тренувань. Однак сучасна спортивна наука доводить: фізична підготовка – це «бафф», який дозволяє мозку працювати краще та стабільніше. Тіло – це фундамент, на якому будується інтелектуальний успіх. Гравці ігноруюючи свою форму, часто стикаються з проблемами вже у віці 25 років, тоді як атлети з хорошою базою демонструють стабільні результати протягом десятиліть.

Питання інтеграції спорту в життя студента-кіберспортсмена в умовах дистанційки – це передусім питання «цифрової гігієни». Оскільки університетське середовище тимчасово перемістилося у віртуальний простір, відповідальність за фізичний стан повністю лягає на самого студента. Формування культури мікропауз, виконання вправ для розвантаження зору та хребта безпосередньо вдома мають стати такими ж базовими навичками, як і володіння клавіатурою. Самоорганізація в цьому напрямку дозволяє студенту зберегти високий рівень психоемоційної стійкості та уникнути професійного вигорання, яке часто стає наслідком тривалого ігнорування фізичних потреб організму на користь віртуальних досягнень.

У висновку, можна стверджувати, що кіберспорт – унікальна дисципліна, яка випробовує людину на межі віртуального та реального. Подальший розвиток цієї індустрії неможливий без глибокого симбіозу з фізичною культурою. Тільки через системну компенсацію гіподинамії, дотримання ергономічних норм та розвиток загальної витривалості можна сформувати нове покоління атлетів, які будуть успішними не лише на екранах моніторів, а й у реальному житті. Шлях до великих перемог у кіберпросторі починається з перемоги над власною статичністю, а фізична культура – єдина стратегія збереження здоров'я нації в епоху цифровізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобренко С., Андрєєва О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1. С. 199–203.

2. Єфременко А., Рятяська С., Подрігало Л. Кондиційне тренування кіберспортсменів з використанням мобільних додатків. *Information Technologies and Learning Tools*. 2024. Том 103, № 5. С. 136–150.

3. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2(14). С. 67–75.

4. Рятська С., Подпігало Л. Priority areas of scientific research in the field of esports: an analytical review based on publications in the scientometric database. *Sport i Turystyka*. 2023. С. 109–129.

5. Ярмоленко М. А., Шинкарук О., Линник А., Беляєв К. Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1(13). С. 249–259.

УДК 796:004:616-001

Стрижак С.О.¹, Луценко С.Г.²

¹ студ. гр. М-615 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЦИФРОВИЙ МОНІТОРИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

С.О. Стрижак, С.Г. Луценко

Проблема травматизму у фізичному вихованні та спорті залишається актуальною внаслідок зростання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень. За даними сучасних досліджень, основною причиною виникнення травм є перевищення адаптаційних можливостей організму та нерациональне планування тренувального процесу [1]. Важливу роль відіграє також накопичувальний ефект втоми, що формується при відсутності адекватного контролю навантаження [2].

У сучасних умовах розвитку цифрових технологій особливого значення набуває впровадження систем моніторингу фізичного навантаження. За результатами наукових досліджень, впровадження цифрових технологій у сферу фізичного виховання підвищує ефективність контролю тренувальної діяльності та забезпечує об'єктивну оцінку фізичного стану спортсменів [3]. Використання цифрових пристроїв дозволяє отримувати дані про частоту серцевих скорочень, рівень рухової активності, показники втоми та відновлення.

Важливим аспектом профілактики травматизму є контроль біомеханічних характеристик рухів. Сучасні системи відеоаналізу та сенсорні технології дають змогу виявляти технічні помилки та асиметрії рухів, що є потенційними факторами ризику травмування [4].

Крім того, цифровий моніторинг забезпечує реалізацію принципу індивідуалізації тренувального процесу. Аналіз функціонального стану студентів і спортсменів дозволяє адаптувати навантаження відповідно до рівня їх підготовленості та поточного стану організму, що сприяє зниженню рівня травматизму.

Практичне значення цифрових технологій полягає у можливості оперативного коригування тренувальних програм, недопущенні різких піків навантаження та забезпеченні оптимального співвідношення процесів навантаження і відновлення. За результатами досліджень, використання цифрових засобів самоконтролю є ефективним інструментом профілактики перенавантажень серед студентської молоді [5].

Отже, інтеграція цифрового моніторингу у систему фізичного виховання та спортивної підготовки є науково обґрунтованим підходом до профілактики травматизму, що забезпечує підвищення безпеки та ефективності навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 11. С. 220–226. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24> (дата звернення 10.04.2026).

2. Бабаліч В. А. Взаємозв'язок перетренованості, травматизму та способу життя спортсмені. *Visnyk of Zaporizhzhya national university physical education and sports*. 2025. № 1. С. 224–231. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-29>.

3. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної ку-льтури та спорту в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 2. С. 103–108. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14> (дата звернення 10.04.2026).

4. Єфременко А. М., Насонкіна О. Ю., Крайник Я. Б., Павленко В. О., Жогло В. М. Цифрові технології в оптимізації техніки бігу висококваліфі-кованих спринтерів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 2. С. 45–50. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.2.8> (дата звернення 10.04.2026).

5. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2(14). С. 67–75. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 378:796.412

Соляник Д.Г.¹, Овсяннікова А.В.²

¹ викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-115м НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНОЛОГІЯ МОБІЛЬНОГО ВІДЕОАНАЛІЗУ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ

Д.Г. Соляник, А.В. Овсяннікова

Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується стрімким ускладненням змагальних програм та підвищенням вимог до якості виконання технічних елементів. В аеробній гімнастиці, згідно з правилами Міжнародної федерації гімнастики (FIG) на цикл 2025-2028 рр., оцінка за виконання (Execution) залежить від точності дотримання біомеханічних критеріїв, де відхилення на 5-10° у фазах польоту чи приземлення призводить до втрати 0,1-0,3 бала [4]. У таких умовах здатність тренера до миттєвої та точної діагностики рухових помилок стає ключовою професійною компетентністю.

Водночас практика підготовки фахівців у закладах вищої освіти фізкультурного профілю свідчить про недостатній рівень сформованості діагностичної компетентності у здобувачів освіти. Більшість студентів ідентифікують лише грубі технічні похибки, тоді як тонкі кінематичні помилки залишаються поза їх увагою, що особливо проявляється на початкових етапах навчання та під час виходу на педагогічну практику. Аналіз сучасних підходів підтверджує доцільність використання цифрових технологій у підготовці тренерів [1; 3], однак спеціалізовані засоби відеоаналізу мають обмежену доступність. Водночас мобільні пристрої відкривають можливості для здійснення базового біомеханічного аналізу [2], проте їх системне використання у професійній підготовці потребує наукового обґрунтування.

Саме тому актуальною є розробка технології мобільного відео-аналізу як засобу формування діагностичної компетентності майбутніх тренерів з аеробної гімнастики. Її впровадження передбачає інтеграцію у зміст професійної підготовки та поетапне оволодіння студентами навичками аналізу техніки виконання рухів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність технології мобільного відеоаналізу як засобу формування діагностичної компетентності майбутніх тренерів у системі професійної освіти.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні – для аналізу наукових джерел і навчальних програм; емпіричні – для оцінювання рівня сформованості діагностичної компетентності; інструментальні – для здійснення відеоаналізу та вимірювання параметрів рухів; статистичні – для обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність технології мобільного відеоаналізу перевірено в ході педагогічного експерименту із

розподілом студентів на контрольну та експериментальну групи. У контрольній групі навчання здійснювалося за традиційним підходом, тоді як в експериментальній – із використанням мобільного відеоаналізу з поетапним ускладненням завдань.

У процесі навчання студенти експериментальної групи опановували навички покадрового аналізу, візуалізації та кількісної оцінки технічних помилок, що сприяло переходу від поверхневого опису рухів до глибокого аналітичного розуміння їх структури. Це, у свою чергу, підвищило ефективність корекції технічних дій у практичній діяльності.

Отримані результати свідчать про суттєве підвищення рівня діагностичної компетентності студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Зокрема, покращилися точність виявлення помилок, глибина їх аналізу та ефективність корекції під час педагогічної практики. Вста-новлено позитивний зв'язок між рівнем володіння мобільним відео-аналізом і якістю професійної діяльності студентів, що узгоджується з результатами інших досліджень у галузі цифровізації фізкультурної освіти [1; 3].

Висновки. Використання мобільного відеоаналізу є ефективним засо-бом формування діагностичної компетентності майбутніх тренерів з ае-робної гімнастики. Запропонована технологія забезпечує перехід від інтуїтивного спостереження до аналітичного та кількісно обгрунтованого оцінювання техніки виконання рухів. Її доцільно системно впроваджувати у процес професійної підготовки, оскільки це сприяє підвищенню якості навчання та ефективності тренерської діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бишевец Н. Г., Сергієнко К. М. Використання інформаційних тех-нологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3 (161). С. 45–49.
2. Кокарев Б. В., Сватсьєв А. В. Сучасні підходи до вдосконалення технічної майстерності в спортивній аеробіці. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 78–84.
3. Павлюк О. М., Чопик Т. В. Формування діагностичної компетент-ності майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 35. С. 112–116.
4. FIG Aerobic Gymnastics Code of Points 2025-2028. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique, 2024. 158 p.

УДК 796

Терьохіна О.Л.¹, Терьохін Є.Ю.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ АСИМЕТРИЙ ТІЛА НА РИЗИК ТРАВМ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

О.Л. Терьохіна, Є.Ю. Терьохін

Асиметрії тіла є характерною особливістю багатьох спортсменів і формуються під впливом специфічних рухових дій, домінування однієї сторони тіла, а також перенесених травм. Вони проявляються у вигляді різниці сили, гнучкості, амплітуди рухів та координації між правою і лівою сторонами тіла. У більшості випадків незначні асиметрії є допустимими, проте їх виражене проявлення може негативно впливати на ефективність рухової діяльності та підвищувати ризик травмування.

Порушення симетрії призводить до змін у біомеханіці рухів, що особливо небезпечно в умовах інтенсивних фізичних навантажень. Нерівномірний розподіл сили та навантаження на суглоби і м'язи спричиняє перевантаження окремих структур опорно-рухового апарату. У результаті цього підвищується ймовірність виникнення таких травм, як розтягнення зв'язок, м'язові надриви, а також хронічні перевантажувальні стани.

Особливої уваги заслуговують асиметрії нижніх кінцівок, які часто виникають у спортсменів ігрових видів спорту. Різниця у силі або стабільності між правою і лівою ногою може призводити до порушення техніки виконання стрибків, приземлень та зміни напрямку руху. Це, у свою чергу, значно підвищує навантаження на зв'язковий апарат та збільшує ризик травм гомілковостопного та колінного суглобів.

Велике значення для глухих має легка атлетика і плавання. Ці види спорту розвивають координацію, виносливість і силу, а при правильній організації тренувального процесу не потрібні складні зміни в правилах. Крім того, такі заняття допомагають зберегти здоров'я і зміцнити серцево-судинну систему. У командних же дисциплінах спортсмени додатково вчать жестової мови та міміки, що позитивно впливає на їх соціальний розвиток.

Крім того, асиметрії можуть впливати на поставу та положення тіла в просторі, що відображається на загальній координації рухів. Порушення балансу між м'язовими групами призводить до компенсаторних механізмів, коли одні м'язи працюють надмірно, а інші залишаються недостатньо активними. Це створює додаткове навантаження на організм і знижує ефективність рухової діяльності спортсмена.

Важливим аспектом профілактики травм є своєчасне виявлення асиметрій. Для цього використовуються функціональні тести, оцінка сили м'язів, стабільності суглобів, балансу та координації рухів. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити слабкі ланки у руховій системі спортсмена та сформувати індивідуальну програму реабілітації.

Корекція асиметрій у процесі реабілітації передбачає застосування спеціально підібраних вправ, спрямованих на відновлення балансу між правою і лівою сторонами тіла. Основна увага приділяється зміцненню ослаблених м'язових груп, покращенню нейром'язового контролю та роз-витку пропріоцепції. Важливим є використання односторонніх вправ, які дозволяють цілеспрямовано впливати на кожну кінцівку окремо.

Також ефективним є застосування вправ на нестабільних поверхнях, які активізують глибокі м'язи-стабілізатори та покращують контроль ру-хів. Поступове ускладнення завдань дозволяє адаптувати спортсмена до реальних умов рухової діяльності та підвищити його функціональні мож-ливості.

Крім фізичних вправ, важливу роль відіграє контроль техніки вико-нання рухів та поступове збільшення навантаження. Включення елементів, наближених до ігрових ситуацій, сприяє більш ефективному відновленню та підготовці до змагальної діяльності.

У підсумку можна зазначити, що асиметрії тіла є важливим фактором, який впливає на ризик травм у спортсменів. Їх своєчасне виявлення та ко-рекція у процесі реабілітації дозволяє підвищити ефективність рухів, зме-ншити навантаження на опорно-руховий апарат і забезпечити безпечне повернення до тренувань і змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коваленко І. В. Спортивна реабілітація: сучасні підходи та методи. Київ: Знання, 2020. 256 с.
2. Мельник О. С. Біомеханіка рухів у спорті: теорія і практика. Львів: Світ, 2018. 198 с.
3. Романюк Д. П. Основи фізичної терапії спортсменів. Харків: Основа, 2021. 232 с.
4. Савчук Н. М. Профілактика травматизму у спортивній діяльності. Дніпро: Акцент, 2019. 214 с.

УДК 796.412.2:796.071.4

Толкунова С.Є.¹, Щербій С.А.²

¹ студ. гр. УФКС-415сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК ЯК ОСНОВА МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

С.Є. Толкунова, С.А. Щербій

Актуальність. Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики вимагає від персонального тренера не лише знання базової методики, але й чіткого розуміння наукових засад індивідуалізації тренувального процесу.

Сьогодні вже неможливо досягти стабільно високих результатів без врахування індивідуального профілю фізичної підготовленості гімнастки та раціонального планування тренувального навантаження протягом річного циклу підготовки [1, 3].

Аналіз досліджень, присвячених сучасним аспектам фізичної підготовки в художній гімнастиці, свідчить про те, що значна кількість авторів розглядає окремі компоненти підготовленості, такі як гнучкість, стрибучість або аеробна витривалість і майже не розглядає їх комплексний вплив на результативність у контексті роботи персонального тренера [2, 4].

Важливо відзначити і те, що за даними спеціальних досліджень, 57% тренерів у художній гімнастиці використовують виключно власне суб'єктивне сприйняття для оцінки зовнішнього тренувального навантаження, а 58% – для оцінки внутрішнього навантаження [3]. З точки зору персонального тренера це є суттєвим методичним недоліком, особливо в умовах роботи, де відсутність об'єктивного контролю безпосередньо позначається на ефективності індивідуальної програми підготовки.

Таким чином, визначення методичних засад індивідуалізації тренувального процесу гімнасток як ключової компетентності персонального тренера визначає актуальність і практичне значення зазначеної проблеми. Дана теза послужила підставою для проведення нашого дослідження.

Мета роботи – визначити методичні основи індивідуалізації тренувального процесу гімнасток, спеціалізацією яких є художня гімнастика, як ключової компетентності персонального тренера з даного виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що персональний тренер з художньої гімнастики зобов'язаний здійснювати комплексне індивідуальне планування, реалізацію та контроль тренувального процесу конкретної гімнастки з урахуванням її фізичних можливостей, вікових особливостей та психологічного стану. Теоретико-методологічне підґрунтя такої роботи закладено у класичній системі спортивної підготовки, де принцип індивідуалізації є одним із провідних у роботі з кваліфікованими спортсменами [1].

Результати вивчення 41 дослідження гімнасток, віком від 8 до 24 років (n=1915) засвідчили, що результативність у художній гімнастиці безпосередньо асоційована з рівнем гнучкості, аеробної витривалості, стрибучості, м'язової витривалості, рівноваги та координації [2]. При цьому, вищий рівень кваліфікації гімнасток визначався, передусім, у показниках гнучкості, аеробної функціональної підготовленості та потужності м'язів нижніх кінцівок. Разом з тим, додаткові силові та пліометричні тренування покращували всі фізичні якості незалежно від кваліфікаційного рівня гімнасток, на відміну від класичного тренування, притаманного художній гімнастиці, яке само по собі забезпечувало менш виражений приріст.

Зазначена обставина свідчить про необхідність включення персональним тренером цілеспрямованих програм додаткової фізичної підготовки.

На підтвердження зазначеного, за даними Cabrejas C., Solana-Tramunt M., Morales J. et al. (2024), введення у тренувальний процес 44 юних гімнасток (вік $10,5 \pm 1,8$ р.) 8-тижневої програми функціонального тренінгу, спрямованого на розвиток м'язів тулубу та пліометрики (2 заняття га тиждень) забезпечило достовірне ($p < 0,05$) покращення показників вертикального стрибка та оцінки специфічних для художньої гімнастики стрибків експертними суддівськими бригадами. Це свідчить про можливість суттєвого підвищення рівня стрибучості гімнасток цілеспрямованою персональною програмою вже у короткостроковій перспективі.

Поряд з цим, дослідженнями Kyselovičová O. et al. (2023) встановлено значний взаємозв'язок між ізокінетичною силою м'язів нижніх кінцівок та динамічним балансом у дівчат-гімнасток, який залежить від їхнього амплуа та рівня підготовленості. Дана обставина підкреслює необхідність для персонального тренера враховувати не лише загальний рівень силової підготовленості, але й асиметрії м'язового розвитку – важливий чинник профілактики спортивного травматизму [5].

Як видно з наведених вище даних, підготовка персонального тренера з художньої гімнастики має включати оволодіння такими ключовими методичними компетентностями: діагностика індивідуального профілю фізичної підготовленості [2]; планування навантаження на основі об'єктивних методів моніторингу замість суб'єктивного оцінювання [3]; застосування цільового силового та пліометричного тренінгу у системі підготовки гімнасток різного віку [4]; виявлення та корекція асиметрій м'язового розвитку [5].

Висновки. Отримані в результаті аналізу наукових даних матеріали свідчать про те, що індивідуалізація тренувального процесу є невід'ємною основою методичної підготовки персонального тренера з художньої гімнастики. Цілеспрямована робота з розвитку дефіцитних фізичних якостей, раціональне управління тренувальним навантаженням на основі об'єктивних методів, включення силового та пліометричного тренінгу, а також врахування асиметрій м'язового розвитку суттєво підвищують результативність гімнасток, що дає підставу рекомендувати зазначені підходи для практичного використання у підготовці персональних тренерів.

Подальші перспективи дослідження. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованих методичних алгоритмів діагностики та планування, а також у впровадженні об'єктивних методів моніторингу навантаження у практику підготовки персональних тренерів з художньої гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті : підруч. у 2 кн. Кн. 1. Київ : Олімпійська літ., 2015. 752 с.

2. Gaspari V., Bogdanis G. C., Panidi I. et al. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. *Sports (Basel)*. 2024. Vol. 12(9). P. 248. DOI: 10.3390/sports12090248.

3. Debien P. B., Timoteo T. F., Gabbett T. J., Bara Filho M. G. Training-Load Management in Rhythmic Gymnastics: Practices and Perceptions of Coaches, Medical Staff, and Gymnasts. *Int J Sports Physiol Perform.* 2022. Vol. 17(4). P. 530–540. DOI: 10.1123/ijsp.2021-0279.

4. Cabrejas C., Solana-Tramunt M., Morales J. et al. The Effects of an Eight-Week Integrated Functional Core and Plyometric Training Program on Young Rhythmic Gymnasts' Explosive Strength. *Int J Environ Res Public Health.* 2023. Vol. 20(2). P. 1041. DOI: 10.3390/ijerph20021041.

5. Kyselovičová O., Zemková E., Péliová K., Matejová L. Isokinetic Leg Muscle Strength Relationship to Dynamic Balance Reflects Gymnast-Specific Differences in Adolescent Females. *Front Physiol.* 2023. Vol. 13. P. 1084019. DOI: 10.3389/fphys.2022.1084019.

УДК 796.01

Шинкаренко С.О.¹, Кириченко О.В.²

¹ студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

С.О. Шинкаренко, О.В. Кириченко

У сучасних умовах інтенсивного розвитку суспільства, зростання інформаційного навантаження та підвищення рівня стресу особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді [3; 5]. Зокрема, студенти закладів вищої освіти перебувають у середовищі постійних когнітивних та емоційних викликів, що потребує пошуку ефективних засобів підтримання їхнього психологічного благополуччя [1]. У цьому контексті дедалі більшого значення набуває ментальний фітнес як сучасний напрям оздоровчих практик.

Ментальний фітнес розглядається як система вправ і методів, спрямованих на розвиток когнітивних здібностей, емоційної стійкості, концентрації уваги та загального психоемоційного стану людини [7; 8]. Його впровадження у систему фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді відкриває нові можливості для підвищення ефективності навчального процесу, зниження рівня стресу та формування здорового способу життя [6]. Таким чином, дослідження особливостей складання програм з ментального фітнесу є важливим і своєчасним.

У сучасній науковій літературі поняття ментального фітнесу розглядається як відносно новий напрям, що поєднує елементи психології, педагогіки та фізичної культури [3]. Воно охоплює систему заходів, спрямованих на розвиток когнітивних функцій, емоційної регуляції та психічної витривалості людини [5]. У зв'язку з цим ментальний фітнес можна трактувати як складову загального здоров'я, яка забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

З огляду на сучасні підходи, ментальний фітнес включає розвиток таких компонентів, як увага, пам'ять, мислення, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції. Ці складові є взаємопов'язаними та формують основу психологічної стійкості людини [2; 4]. Відповідно, регулярне виконання спеціально підібраних вправ сприяє покращенню когнітивних процесів та зниженню рівня тривожності [7].

Особливістю ментального фітнесу є його інтегративний характер, оскільки він поєднує як психологічні техніки (медитація, візуалізація, дихальні вправи), так і елементи фізичної активності. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на організм людини, забезпечуючи гармонійний розвиток як психічної, так і фізичної сфер. У результаті підвищується рівень адаптації до стресових ситуацій та покращується загальне самопочуття.

Важливо зазначити, що ментальний фітнес активно впроваджується у різні сфери життєдіяльності, зокрема в освіту, спорт та професійну діяльність. У контексті студентського середовища він виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання, підвищення концентрації уваги та оптимізації навчальної діяльності. Саме тому дослідження сутності ментального фітнесу є необхідним етапом для подальшого обґрунтування програм його практичного застосування.

Отже, ментальний фітнес є важливою складовою сучасної системи оздоровлення, що сприяє розвитку психічних процесів та забезпечує ефективну адаптацію людини до умов сучасного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Світ, 2016. 632 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 528 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2013. 416 с.
5. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.

6. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation. New York : Guilford Press, 2016. 654 p.

7. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York : Delta Publishing, 2013. 720 p.

8. Ratey J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. New York : Little, Brown and Company, 2008. 294 p.

СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»

УДК 615.8:159.9

Акопян Р.Р.

старш. викл НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПАЦІЄНТІВ

Р.Р. Акопян

Фізична терапія на сьогодні розглядається не лише як засіб відновлення рухових функцій, але й як потужний інструмент впливу на психоемоційний стан людини. Спостерігається зростання кількості пацієнтів, які мають хронічні захворювання, посттравматичні синдроми та психоемоційні розлади обумовлює потребу у комплексних підходах до реабілітації. Важливим етапом дослідження є фізична активність, яка може знижувати рівень тривожності, депресії та сприяти формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я [1].

Мета дослідження є визначення впливу фізичної терапії на психоемоційний стан пацієнтів, оцінити ефективність різних методів фізичних вправ у процесі реабілітації та розробити рекомендації щодо інтеграції фізичної терапії у комплексні програми підтримки психічного здоров'я.

Результати дослідження. Встановлено, що регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності та депресивних проявів. В подальшому пацієнти, які проходили курс фізичної терапії, демонстрували підвищення мотивації до лікування та більш позитивне ставлення до процесу реабілітації. Виявлено, що поєднання фізичних вправ із психоемоційною підтримкою (психологічні консультації, групові заняття, арт-терапія) забезпечує більш стійкий терапевтичний ефект. Зафіксовано покращення соціальної адаптації та якості життя пацієнтів, що підтверджує комплексний вплив фізичної терапії на фізичний і психоемоційний стан [2, 3].

Висновки. Фізична терапія є ефективним методом не лише фізичної реабілітації, але й стабілізації психоемоційного стану пацієнтів. Її застосування у комплексних програмах лікування дозволяє досягти більш високих результатів, сприяє формуванню позитивної мотивації та підвищує якість життя.

Перспективи подальших досліджень. Розширення вибірки пацієнтів для підтвердження отриманих результатів у різних вікових та соціальних групах. Порівняння ефективності різних видів фізичних вправ (аеробні, силові, релаксаційні) щодо впливу на психоемоційний стан. Розробка індивідуалізованих програм фізичної терапії з урахуванням психологічних особливостей та рівня стресостійкості пацієнтів. Інтеграція цифрових

технологій (мобільні додатки, сенсори, онлайн-моніторинг) для відстеження психоемоційних змін під час реабілітації. Вивчення можливостей міждисциплінарної співпраці між фізичними терапевтами, психологами та лікарями для створення комплексних програм підтримки здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Клименко І. С., Мелега К. П., Чемельова В. М. Психофізіологічні аспекти фізичної реабілітації: інтеграція фізичних і психологічних методів у відновленні пацієнтів. *Лікарська справа*. 2025. № 1. С. 5–11. DOI: <https://doi.org/10.31640/LS-2025-1-01>.

2. Селіверстова Л. А. Фізична терапія. Ерготерапія: рекомендаційний список літератури. Чернігів: Наукова бібліотека НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 25 с.

3. Сторожук Х. В. та ін. *English for Physical and Occupational Therapists*. Київ: Книга плюс, 2023. 132 с.

УДК 612.76:616.728.3-07

Бурка О.М.

доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ПОРУШЕНЬ САГІТАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА ХОДУ

О.М. Бурка

Коліно – це блокоподібний суглоб опорно-рухового апарату людини, який з'єднує стегнову кістку з великогомілковою кісткою та надколінком. Воно виконує рухи згинання і розгинання, а також частково обертання, забезпечуючи пересування, підтримання рівноваги, амортизацію під час ходьби, бігу, стрибків тощо.

Зрозуміло, що при окремих станах (інсультах, черепно-мозкових травмах, травмах опорно-рухового апарату тощо) можливе виникнення біомеханічних порушень контролю – відхилення у здатності організму правильно керувати рухами. Тому, оскільки основними рухами колінного суглобу є згинання та розгинання, пропонуємо використовувати для означення його дисфункції термін «порушення сагітального контролю».

Загально відомо, що хода складається з восьми фаз, найбільше порушення сагітального контролю впливає на:

1. Навантаження вагою

Найбільш поширені порушення: хитання коліна (біомеханічно невідповідне згинання та розгинання), швидке розгинання коліна і перерозгинання коліна (неконтрольовані рухи з положення згинання до положення розгинання). Усі ці рухи, можуть стати причиною виникнення болю на задній поверхні коліна; обмежують просування вперед. Найбільш

ймовірні причини виникнення станів: порушення пропріоцептивної чутливості, слабкість або спастика квадрицепсу, спастика м'язів плантарних згиначів стопи.

2. Одноопорна підтримка

Порушення: надмірне згинання коліна – стан, при якому через зігнуте положення, реакцію сили опори спрямовується позаду колінного та попереду кульшового суглобів, що призводить до активізації чотириголового м'язу та м'язів розгиначів стегна, які у нормі не мають бути задіяні; збільшення енергетичних витрат; появи болю в колінному суглобі. Це порушення спричиняє виникнення надмірного дорсального згинання та надмірного згинання стегна. Причини: слабкість плантарних згиначів, контрактура м'язів згиначів колінного та кульшового суглобів, спастика або надмірний тонус м'язів згиначів коліна.

3. Підготовчий етап махової фази

Порушення: обмеження згинання коліна – стан, при якому порушена амплітуда руху призводить до неможливості забезпечення кліренсу стопи. Причинами виникнення може бути: відсутність достатнього плантарного згинання (слабкість плантарних згиначів), що призводить до надмірного дорсального згинання або відсутності відриву п'ятки від поверхні під час завершального етапу опорної фази; спастика квадрицепсу; порушений селективний контроль; біль у гомілковостопному суглобі або стопі.

4. Початковий етап махової фази

Порушення: обмеження згинання коліна – стан, при якому порушена амплітуда руху призводить до «волочіння стопи». Причинами появи можуть бути: слабкість плантарних згиначів, двосуглобових м'язів кульшового та колінного суглобів; спастика квадрицепсу та розгиначів стегна; порушений селективний контроль; біль у гомілковостопному суглобі або стопі.

5. Завершальний етап махової фази

Порушення: надмірне згинання коліна (недостатнє розгинання) – стан, при якому порушена амплітуда руху призводить до зменшення довжини кроку. Причини: компенсаторні зміни в стопі; слабкість чотириголового м'язу стегна; згинальна контрактура коліна; порушений селективний контроль.

Порушення: відступ назад – рух, при якому на початку відбувається згинання коліна, потім стегно рухається до заду і виникає збільшене розгинання коліна. Хоча це і призводить до розгинання коліна, зворотній рух вкорочує довжину кроку. Причинами порушення є: компенсаторні зміни в стопі; слабкість чотириголового м'язу стегна; порушений селективний контроль.

Вважаємо, що найбільш важливим етапом корекції описаних станів є визначення причини їх виникнення.

УДК 616.33/34:615.8

Ковальова О.В.¹, Усенко А.М.², Акоюн Р.Р.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

КОМПЛЕКСНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОКРАЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПАЦІЄНТІВ

О.В. Ковальова, А.М. Усенко, Р.Р. Акоюн

В умовах зростання функціональних захворювань шлунково-кишкового тракту (ШКТ), зокрема патології жовчного міхура та підшлункової залози, актуальним є пошук ефективних методів лікування та реабілітації.

Функціональні порушення біліарної системи супроводжуються розвитком больового, диспепсичного синдромів, ферментопатій та порушенням моторики ШКТ, що значно знижує якість життя пацієнтів.

Метою роботи була оцінка ефективності замісної терапії у пацієнтів гастроентерологічного профілю та обґрунтування доцільності включення засобів фізичної терапії для покращення функціонального стану організму.

Під спостереженням перебували 38 пацієнтів із патологією жовчовивідної системи, у більшості з яких провідним захворюванням була дискинезія жовчовивідної системи по гипомоторному типу. Основними клінічними проявами були больовий синдром, диспепсичні розлади, метеоризм, порушення апетиту та ендокринна недостатність.

Пацієнти були ідентичні за статтю віку та патології жовчовивідної системи. У групі було 20 жінок та 8 чоловіків середнього віку. Пацієнти були поділені на дві групи. По 10 жінок та 4 чоловіків. У першій групі у 8 жінок із десяти виявлено дисфункцію жовчного міхура з больовим синдромом. У чоловіків діагностовано дисфункцію жовчного міхура з больовим синдромом. У другій групі у жінок виявлено дисфункцію жовчного міхура з больовим синдромом, як і у чоловіків.

Критерієм виключення була жовчнокам'яна хвороба (великі камені), загострення, гострий біль, післяопераційний період

Ці стани є протипоказанням для проведення терапевтичних вправ.

Застосування у контрольній групі замісної терапії (ферментні препарати, жовчогінні засоби), дієтотерапії та спазмолітиків сприяло покращенню функціонального стану травної системи. Клінічно відзначався позитивний результат, що виявлялося у зменшенні метеоризму, появі апетиту, усуненні тяжкості в епігастральній ділянці після їди.

У другій групі застосовували комплексну терапію. Крім стандартної ферментативної терапії (як у контрольній групі), виконувалися терапевтичні вправи, спрямовані на покращення моторики кишечника, стимуляції

кровообігу органів черевної порожнини, зменшенню застійних явищ у біліарній системі, нормалізація вегетативної регуляції. Застосовували діафрагмальне дихання, що покращувало роботу ШКТ та знижувало спазм. Виконувалося також підтягування колін до живота, «велосипед» підйом тазу з метою активації кровообігу, та стимуляції кишечника, покращення венозного відтоку, активації пресу. Доцільним виявилось застосування легких скручувань (щадних) для зміцненню м'язів пресу, стимуляція травлення (табл 1).

Таблиця 1 – Динаміка клінічних проявів

Симптом	1 група		2 група	
	до лікування	через 21 день	до лікування	через 21 день
біль	4,2±1,03	6,23±0,28	4,6±1,33	6,33±0,29
дискомфорт в епігастральній ділянці	6,9±0,23	6,4±0,3	6,7±0,23	8,76±0,21
метеоризм	2,86±0,13	3,2±0,27	2,8±0,21	5,76±0,52
діарея	3,23±0,20	6,7±0,47	3,3±0,23	6,8±0,44
відрижка	3,8±0,46	5,03±0,47	3,3±0,46	6,63±0,49
печія	3,2±0,3	5,43±0,21	3,23±0,28	5,6±0,21

Ензимотерапія давала позитивний ефект обох групах.

Позитивна динаміка більше була виражена в другій групі по проявам дискомфорту в епігастральній ділянці, метеоризму, зниженню рівню бета ліпопротеїдів.

На тлі дослідження встановлено, що комплексний підхід до лікування, який включає медикаментозну терапію та терапевтичні вправи є більш ефективним, оскільки забезпечує вплив не лише на симптоми, а й на патогенетичні механізми захворювання.

Важливим компонентом реабілітації є застосування фізичних вправ, спрямованих на покращення кровообігу органів черевної порожнини, нормалізацію моторики кишечника, зниження спазму та активацію м'язів передньої черевної стінки.

Таким чином, поєднання замісної терапії з фізичною терапією сприяє покращенню функціонального стану ШКТ, нормалізації процесів травлення та підвищенню якості життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Byrne M. F., Lee J. K., Enns R. Review of idiopathic pancreatitis. *World J. Gastroenterol.* 2007. Vol. 13, N 47. P. 6296–6313.
2. Drossman D. A. Functional gastrointestinal disorders: history, pathophysiology, clinical features, and Rome IV. *Gastroenterol.* 2016. Vol. 150, N 6. P. 1262–1279.

3. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали. : методичний посібник / Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін. Київ, 2022 р. 187 с.

4. Ковальова О. В. Оптимізація терапії у хворих з дисфункцією жовчонивідної системи у віковому та гендерному аспекті. *Ліки України плюс*. 2010. № 2. С. 32–34.

УДК 615.8: 616.7

Рижкова М.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ТЕХНІК У ЛІКУВАННІ МІОФАСЦІАЛЬНОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ

М.В. Рижкова

Актуальність проблеми. Міофасціальний больовий синдром (МФБС) є однією з провідних причин хронічного болю у спині, що значно знижує якість життя пацієнтів. Поширеність цього стану сягає 40-80% серед дорослого населення, а найбільш ураженою ділянкою є попереки. Хронічний біль супроводжується зниженням працездатності, порушенням сну, розвитком тривожності та депресії, що робить проблему надзвичайно актуальною.

Мета дослідження. Оцінити ефективність міофасціального релізу (МФР) та міофасціальної релаксації як немедикаментозних методів терапії МФБС у жінок віком 40-45 років.

Інструменти оцінки:

- візуально-аналогова шкала болю;
- тест Шобера для визначення рухливості поперекового відділу;
- тест двох точок для дискримінаційної чутливості.

Дослідження проведено на базі клініки OrtoSano (м. Запоріжжя). Участь взяли 14 жінок із міофасціальним болем попереку другої фази розвитку. Програма тривала два тижні та включала:

- щоденні вправи міофасціального релізу з використанням масажного ролу та м'ячів (30 хвилин під наглядом терапевта);
- триразову на тиждень міофасціальну релаксацію (мобілізація м'яких тканин, ішемічна компресія, мануальне розтягнення тригерних точок).

Результати. Інтенсивність болю знизилася з $5,07 \pm 0,29$ до $1,29 \pm 0,31$ бала. Рухливість поперекового відділу зросла з $1,64 \pm 0,21$ см до $3,57 \pm 0,27$ см. Дискримінаційна чутливість покращилася з $3,2 \pm 0,21$ см до $2,14 \pm 0,10$ см. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) підтвердив достовірність змін.

Отримані результати свідчать про високу ефективність МФР та міофасціальної релаксації у зменшенні болю, відновленні рухливості та

нормалізації чутливості. Ці методи впливають на патофізіологічні механізми болю: усувають тригерні точки, знижують м'язовий спазм, покращують нейромоторний контроль. Важливо, що вони є немедикаментозними, безпечними та доступними для широкого застосування у фізичній терапії.

Висновки. МФР та міофасціальна релаксація є ефективними методами лікування МФБС у жінок середнього віку. Їх застосування дозволяє без медикаментів знизити інтенсивність болю, покращити рухливість та чутливість. Впровадження цих методів у практику фізичної терапії може суттєво зменшити ризик хронізації больового синдрому та підвищити якість життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рижкова М. В., Галстян А. В., Коваленко Д. Д. МФР та міофасціальна релаксація в терапії МФБС у жінок 40-45 років. *Перспективи та інновації науки (Серія «Медицина»)*. 2025. № 5(51). С. 3150–3158.
2. Пшик С. С., Боженко Н. Л., Пшик Р. С., Боженко І. М. Міофасціальний больовий синдром – деякі аспекти діагностики та лікування. *Львівський клінічний вісник*. 2013. № 3. С. 52–56.
3. Редьковець Т. Г., Шевчук Ю. В. Використання технік мобілізації шийного відділу хребта за Малліганом у комплексній фізичній терапії міофасціального больового синдрому. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Педагогічні науки: [збірник наукових статей]. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. СХХХХ (140). С. 170–179.

УДК 330.3:364.044:725.5

Столбинська О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЕКОНОМІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВІДДІЛЕННЯХ О.В. Столбинська

У сучасних умовах розвитку системи охорони здоров'я особливого значення набуває створення медичного середовища, яке не лише забезпечує лікування, але й сприяє ефективному відновленню пацієнтів [1]. Одним із ключових підходів до формування такого середовища є універсальний дизайн, що передбачає проектування простору, доступного та зручного для максимально широкого кола користувачів незалежно від їхніх фізичних, сенсорних або когнітивних можливостей [1, 2]. Попри очевидні соціальні переваги, впровадження універсального дизайну в реабілітаційних відділеннях часто розглядається як економічно затратне рішення, що зумовлює необхідність детального аналізу його ефективності.

Актуальність дослідження цього питання визначається потребою оптимізації витрат медичних закладів при одночасному підвищенні якості надання послуг [2, 4]. У цьому контексті універсальний дизайн виступає не лише як інструмент інклюзії, але й як потенційний фактор економічної ефективності. Важливість цього підходу підкреслюється також рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, які акцентують увагу на необхідності створення доступного середовища для всіх груп населення [6].

Впровадження універсального дизайну передбачає певні початкові інвестиції, пов'язані з адаптацією інфраструктури медичних закладів. До таких витрат належать розширення проходів і дверних отворів, встановлення поручнів, модернізація санітарних приміщень, а також придбання спеціалізованого обладнання та меблів [2, 3]. За оцінками різних досліджень, ці витрати можуть перевищувати стандартні будівельні бюджети на 5–15%. Однак важливо зазначити, що ці витрати мають інвестиційний характер і спрямовані на довгострокову перспективу.

Однією з ключових економічних переваг універсального дизайну є зниження експлуатаційних витрат медичного закладу. Завдяки створенню середовища, яке сприяє самостійності пацієнтів, зменшується потреба у постійній допомозі з боку медичного персоналу [4]. Це дозволяє оптимізувати використання трудових ресурсів, скоротити витрати на обслуговування та підвищити ефективність роботи закладу. Крім того, покращення внутрішньої логістики простору сприяє більш раціональному використанню часу та ресурсів.

Важливим аспектом економічної ефективності є також вплив універсального дизайну на тривалість лікування [1]. Комфортне, безпечне та інтуїтивно зрозуміле середовище позитивно впливає на фізичний і психологічний стан пацієнтів, знижує рівень стресу та підвищує мотивацію до реабілітації. Це, у свою чергу, сприяє скороченню термінів перебування у стаціонарі та дозволяє збільшити пропускну здатність медичного закладу. Таким чином, один і той самий ресурс може обслуговувати більшу кількість пацієнтів, що має прямий економічний ефект.

Не менш важливим є вплив універсального дизайну на умови праці медичного персоналу. Ергономічно організований простір знижує фізичне навантаження на працівників, зменшує ризик травматизму та професійного вигорання [5]. Це сприяє зниженню витрат, пов'язаних із тимчасовою непрацездатністю, а також зменшує плинність кадрів, що є важливим фактором стабільності роботи медичного закладу.

Довгострокова економічна ефективність універсального дизайну проявляється також у гнучкості використання простору. Такі рішення дозволяють адаптувати приміщення до змін у структурі пацієнтів без

необхідності проведення дорогих реконструкцій у майбутньому. Це особливо актуально в умовах демографічних змін та зростання кількості людей похилого віку, які потребують реабілітаційних послуг.

Разом з тим, впровадження універсального дизайну пов'язане з певними ризиками, серед яких варто виділити високі початкові витрати та можливість неефективного використання ресурсів у разі неправильного проектування. Саме тому важливим є комплексний підхід до планування, який враховує як потреби користувачів, так і економічні аспекти функціонування медичного закладу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що універсальний дизайн є не лише соціально необхідним, але й економічно доцільним рішенням. Незважаючи на підвищені початкові витрати, у довгостроковій перспективі він забезпечує зниження експлуатаційних витрат, підвищення ефективності реабілітації та покращення умов праці персоналу. Відтак універсальний дизайн слід розглядати як інвестицію, що сприяє сталому розвитку медичних закладів та підвищенню якості медичних послуг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азін В. О., Байда Л. Ю., Грибальський Я. В., Красюкова-Еннс О. В. Доступність та універсальний дизайн : навч.-метод. посіб. / за ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс. Київ, 2013. 128 с.
2. Байда Л., Іванова О. Універсальний дизайн в медичних закладах : метод. посіб. / за ред. О. Іванової. Київ : Ваіте, 2019. 56 с.
3. ДБН В.2.2-40:2018. Інклюзивність будівель і споруд. Основні положення. Чинний від 2019-04-01. Вид. офіц. Київ : Міжрегіон України, 2018. 64 с.
4. Дзюбенко В. Особливості роботи реабілітаційних центрів в Україні. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики : тези доп. XXI Міжнар. наук.-практ. конф. : у 2 ч.* Київ : Університет «Україна», 2021. Ч. 1. С. 41–43.
5. Фоменко О. О. Впровадження ергономічних рішень для створення інклюзивного середовища. *Art and Design*. 2024. С. 180–189.
6. World Health Organization. WHO Guidelines on Health-Related Rehabilitation (Rehabilitation Guidelines). Geneva : World Health Organization, 2020.

УДК 615.851:159.9:616-036.82

Акопян Р.Р.¹, Налівкіна Н.О.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-212 НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ: ЕМОЦІЙНИЙ СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Р.Р. Акоюн, Н.О. Налівкіна

Психологічні аспекти фізичної терапії займають одне із важливих місць в сучасній медичній практиці, оскільки фізичний та психологічний стан пацієнта тісно взаємопов'язані і впливають на ефективність реабілітаційного процесу. На сьогодні вже не є актуальною реабілітація тільки фізичного стану пацієнтів, оскільки без врахування психологічного статусу особи, її соціальної адаптації неможливо говорити про повноцінне функціонування особистості.

Хвороба та її наслідки, що порушують необхідний баланс медико-психологічних і соціальних компонентів, ведуть до зміни якості життя людини, до його часткової або повної ізоляції від суспільного життя. Все це зумовлює необхідність розвитку та впровадження в системі охорони здоров'я перспективних технологій клінічної реабілітації задля покращення якості життя, яке включає оцінку хворими свого фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Метою роботи є: дослідження психологічних аспектів фізичної терапії, а саме – емоційний супровід пацієнтів для ефективної реабілітації.

Результати дослідження. Дослідження, проведені в галузі фізичної терапії, показав, що емоційний супровід пацієнтів має особливий та значний вплив на ефективність реабілітаційного процесу. У рамках цього дослідження було проведено кілька експериментів та опитувань, які дозволили отримати важливі результати. Протягом роботи було виконано кілька важливих етапів, серед яких опитування пацієнтів, спостереження за їхньою поведінкою під час лікування, а також аналіз медичної документації. По-перше, використовували методологічні дослідження, які включали декілька етапів. Одним із них є опитування пацієнтів, які проходили курс фізичної терапії, щодо їхнього емоційного стану та рівня задоволеності лікуванням.

Наступним етапом було спостереження за пацієнтами під час сеансів фізичної терапії для оцінки їхньої мотивації та прихильності до лікування, і в подальшому аналіз медичних записів пацієнтів для визначення швидкості та ефективності їхнього відновлення. Отримані результати вказують, що пацієнти, які отримували емоційний супровід під час лікування, досягали значно кращих результатів у реабілітації. Особливо слід відзначити: пацієнти, які відчували підтримку від терапевтів, мали більше бажання виконувати вправи та дотримуватися лікувальних рекомендацій.

Зокрема, емоційна підтримка допомагала пацієнтам зменшити рівень тривожності та депресії, що позитивно позначалося на їхньому загальному самопочутті. Пацієнти відчували себе більш щасливими, задоволеними та

соціально активними, що сприяло швидшому поверненню до нормального способу життя.

Висновки. Психологічні аспекти фізичної терапії є головною складовою успішної реабілітації пацієнтів. Зокрема, емоційна підтримка суттєво впливає на ефективність лікування, покращуючи мотивацію пацієнтів до виконання вправ та дотримання рекомендацій. Пацієнти, які отримували емоційний супровід, демонстрували кращі результати реабілітації, швидше відновлюючись та досягаючи вищого рівня задоволеності лікуванням.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується зосередитися на розробці стандартизованих методик емоційного супроводу пацієнтів під час фізичної терапії. Створення єдиних стандартів і рекомендацій для практикуючих терапевтів сприятиме більш ефективному впровадженню емоційної підтримки в клінічну практику. Це в свою чергу дозволить підвищити якість надання реабілітаційної допомоги та забезпечить більш передбачувані результати лікування.

УДК 615.8

Волокова О.В.¹, Рижкова М.В.²

¹ студ. гр. УФКС-214сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМА ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СТОП У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

О.В. Волокова, М.В. Рижкова

Актуальність теми. Вальгусна деформація стоп є досить поширеним явищем у дитячому віці і, за даними різних досліджень, може зустрічатися приблизно у 14% дітей [3]. У більшості випадків йдеться про фізіологічний вальгус, який часто вважається частиною нормального процесу розвитку дитини. Це пояснюється тим, що формування та зміцнення поздовжнього склепіння стопи відбувається поступово в міру росту дитини. У немовлят стопи здаються плоскими через наявність жирової тканини. Склепіння стопи стає вираженим, коли дитина починає ходити і стопа починає нести вагу [4].

Мета дослідження: на основі сучасних літературних джерел проаналізувати частоту виникнення та причини розвитку вальгусної деформації стоп у дітей з РАС.

Завдання. Проаналізувати частоту виникнення вальгусної деформації у дітей з РАС порівняно з нейротиповими дітьми.

За сучасними літературними даними визначити основні причини виникнення вальгусної деформації у дітей з РАС.

Порівняти ризики розвитку вальгусної деформації у дітей з РАС порівняно з нейротиповими дітьми.

Дослідження Дравіса (2002) показало, що діти з РАС значно частіше мають плоско-вальгусну деформацію стопи, пов'язану з підвищеною еластичністю зв'язок та м'язовою гіпотонією. Ця особливість негативно впливає на стабільність опори [1].

Дослідження Ming X. та ін. (2007) визначило поширеність моторних порушень у дітей із РАС на основі ретроспективного аналізу клінічних даних 154 пацієнтів. У ході дослідження оцінювалися такі показники: гіпотонія, моторна апраксія, зниження рухливості гомілковостопного суглоба, затримка розвитку великої моторики, а також наявність ходьби на пальцях ніг в анамнезі.

Отримані результати показали, що найбільш поширеним моторним порушенням була гіпотонія, яка спостерігалася у 51% дітей. Моторна апраксія діагностувалася у 34% дітей. Періодичне ходіння на пальцях ніг відзначалося у 19% дітей, тоді як обмеження рухливості гомілковостопного суглоба зустрічалося відносно рідко [2].

За даними дослідження Lopez-Espejo та співавт. (2021), генералізована гіпотонія є одним із найпоширеніших моторних порушень у дітей із розладами аутистичного спектру, що супроводжується особливостями моторного розвитку та може впливати на формування постурального контролю й біомеханіки рухів [5].

У великому дослідженні Фаділа Сердаревича та співавторів за участю 2905 дітей було встановлено зв'язок між раннім нейромоторним розвитком та подальшими аутистичними проявами. Зокрема, у немовлят із зниженим м'язовим тонусом у віці 2-5 місяців частіше виявлялися аутистичні риси у 6 років [6].

Ці результати мають важливе значення для розуміння формування вальгусної деформації у дітей з РАС, оскільки гіпотонія є одним із ключових факторів її розвитку. Зниження м'язового тонузу призводить до недостатньої стабілізації суглобів, порушення постурального контролю та змін біомеханіки ходи. У результаті це сприяє формуванню вальгусної установки нижніх кінцівок.

Таким чином, вальгусна деформація у дітей з РАС є поширеною і може розглядатися як наслідок ранніх нейромоторних порушень, передусім гіпотонії. Раннє виявлення зниженого м'язового тонузу є важливим для своєчасної профілактики та корекції як моторних, так і ортопедичних порушень.

Висновки. Деякі дослідження показують, що діти з РАС значно частіше мають плоско-вальгусну деформацію стопи, але наразі кількість таких робіт є незначною, тому питання частоти виникнення даної патології потребує подальшого вивчення.

Передумовами для виникнення вальгусної деформації у дітей з РАС є особливості та порушення моторного розвитку, такі як підвищена еластичність зв'язок, м'язова гіпотонія, моторна апраксія, зниження рухливості гомілковостопного суглоба, затримка розвитку великої моторики.

У цієї категорії дітей подібні порушення мають значно більший відсоток, ніж у нейротипових дітей, тому можна зробити висновок про підвищені ризики виникнення не лише вальгусної деформації стопи, але й інших порушень – постави, патерну ходьби тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Wolan-Nieroda A., Guzik A., Bazarnik-Mucha K., Rachwał M., Drzał-Grabiec J., Szeliga E., Walicka-Cupryś K. Assessment of foot shape in children and adolescents with intellectual disability: a pilot study. *Medical Science Monitor*. 2018, Vol. 24, PP. 2149–2157. DOI: 10.12659/msm.905184.

2. Ming X., Brimacombe M., Wagner G.C. Prevalence of motor impairment in autism spectrum disorders. *Brain and Development*. 2007. Vol. 29. No. 9, PP. 565–570. DOI: 10.1016/j.braindev.2007.03.002.

3. Aenumulapalli A., Kulkarni M. M., Gandotra A. R. Prevalence of flexible flat foot in adults: a cross-sectional study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2017. Vol. 11. No. 6. PP. 17–20. DOI: 10.7860/JCDR/2017/26566.10059.

4. Turner C., Gardiner M. D., Midgley A., Stefanis A. A guide to the management of paediatric pes planus. *Australian Journal of General Practice*. 2020, Vol. 49. No. 5. PP. 245–249. DOI: 10.31128/AJGP-09-19-5089.

5. Lopez-Espejo M. A., Nuñez A. C., Moscoso O. C., Escobar R. G. Clinical characteristics of children affected by autism spectrum disorder with and without generalized hypotonia. *European Journal of Pediatrics*. 2021. Vol. 180. No. 10. PP. 3243–3246. DOI: 10.1007/s00431-021-04038-7.

6. Serdarevic F., Ghassabian A., van Batenburg-Eddes T., White T., Blanken L. M. E., Jaddoe V. W. V., Verhulst F. C., Tiemeier H. Infant muscle tone and childhood autistic traits: a longitudinal study in the general population. *Autism Research*. 2017. Vol. 10. No. 5. PP. 757–768. DOI: 10.1002/aur.1739.

УДК 616.711:615.825

Гуриненко М.О.¹, Мирна А.І.², Єрмолаєва А.В.³

¹ студ. гр. УФКС-213_2 НУ «Запорізька політехніка»

^{2, 3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВІЗУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ – МИСТЕЦТВО БАЧИТИ МОВУ ТІЛА

М.О. Гуриненко, А.І. Мирна, А.В. Єрмолаєва

Візуальна діагностика – це метод оцінки стану опорно-рухового апарату, що базується на аналізі положення тіла та окремих його сегментів, а також їх взаємного розташування відносно анатомічних і біомеханічних норм [1, 3].

У візуальній діагностиці розрізняють оцінку статичних і динамічних параметрів. У статичному режимі аналізується постуральний баланс пацієнта в різних положеннях та ракурсах, що дає змогу виявити як локальні, так і глобальні асиметрії тіла, а також порушення взаємного розташування основних біокінематичних сегментів – голови, тулуба, таза та кінцівок – відносно вертикальної осі.

Постава визначається як здатність організму протидіяти силі гравітації та підтримувати вертикальне положення тіла. Вона є інтегральним показником просторової організації тіла, стану опорно-рухового апарату, а також рівня функціональної активності постуральної мускулатури та балансу міофасціальних і зв'язкових структур.

Під час оцінки статичної постви здійснюють диференціацію основних її типів. У сагітальній площині виділяють сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту поставу, що зумовлено змінами фізіологічних вигинів хребта. У фронтальній площині діагностують асиметричну поставу, яка характеризується порушенням латеральної симетрії тіла, зміщенням загального центру мас відносно опорної поверхні та розвитком м'язового дисбалансу між правою і лівою половинами тіла, що супроводжується компенсаторним укороченням одних м'язових груп і перерозтягненням інших [2].

У процесі візуальної оцінки статичної постви використовують три функціональні положення:

«Комфортна позиція» – пацієнт після короткої активізації (ходьба, стрибки на місці) самостійно приймає природне для нього положення;

«Зімкнена стійка» – пацієнт приймає стандартизовану симетричну позицію з подальшим розслабленням;

«Професійний патерн» – положення, характерне для повсякденної діяльності або провокативної позиції, що відтворює умови виникнення скарг.

Оцінка проводиться у чотирьох ракурсах: фронтальному (антеріорному), фронтальному (постеріорному) та двох латеральних (правому і лівому сагітальних). Антеріорний вигляд дозволяє оцінити симетрію передніх структур тіла, постеріорний – найбільш інформативний для виявлення сколіотичних деформацій та асиметрій плечового й тазового поясів. Латеральні проекції використовуються для аналізу фізіологічних

вигинів хребта та положення біокінематичних центрів відносно лінії гравітації.

Комплексна оцінка у чотирьох ракурсах забезпечує формування тривимірного уявлення про постуральний баланс та біомеханічний стан опорно-рухового апарату, з можливістю виявлення компенсаторних механізмів і функціональних відхилень.

У динамічній діагностиці аналізується якість рухових патернів, зокрема наявність компенсаторних стратегій, що виникають при обмеженні рухливості або м'язовій дисфункції. Основними критеріями є ініціація руху (залучення відповідних м'язових груп), його плавність (відсутність ривків, пауз і «блоків») та амплітуда (досягнення повного обсягу руху без надмірних компенсацій у суміжних сегментах).

Динамічна оцінка дозволяє виявити порушення моторного контролю та неефективні рухові стереотипи, які не завжди проявляються у статичних умовах. Особлива увага приділяється стабільності осевого скелета під час руху та симетричності виконання моторних актів.

Таким чином, візуальна діагностика є базовим клінічним інструментом фізичної терапії, що дозволяє без використання спеціального обладнання отримати цілісне уявлення про функціональний стан опорно-рухового апарату, виявити первинні біомеханічні порушення та визначити напрямки індивідуалізованої реабілітаційної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васільєва Л. Ф. Прикладна Кінезіологія. ТОВ «Форс Україна». 2020. 304 с.
2. Прикладна кінезіологія. Навчальний посібник і довідник по основним принципам та практикам: пер. з англ. К: Мультиметод, 2022. 352 с.
3. Фрост Р. Прикладна Кінезіологія. К: Видавництво Мультиметод. 2022. 347 с.

УДК 616.711-007.5-053.6:615.825

Дорошенко М.І.¹, Ковальова А.А.², Ковальова О.В.²

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ У ПІДЛІТКІВ

М.І. Дорошенко, А.А. Ковальова, О.В. Ковальова

Сколіоз є однією з найпоширеніших деформацій хребта у дітей шкільного віку та характеризується бічним викривленням хребетного стовпа з ротацією хребців понад 10°. Його розвиток має мультифакторну природу та пов'язаний із низкою біологічних і клінічних чинників, серед яких провідне

значення мають вік дитини, стать, особливості росту та наявність вроджених аномалій хребта [1]. Сколіоз проявляється не лише деформацією хребта, а й супроводжується порушеннями функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та травної систем. Близько 90% випадків мають ідіопатичне походження. Патологія може виникати у дітей різного віку, однак частіше спостерігається у дівчат [4]. З огляду на значний вплив сколіозу на функціональний стан опорно-рухового апарату та якість життя пацієнтів, актуальним є своєчасне виявлення факторів ризику та впровадження ефективних підходів ранньої діагностики і профілактики даної патології.

Метою нашого дослідження було проаналізувати інноваційні підходи до реабілітації при сколіозі у підлітків.

Сучасне лікування сколіозу ґрунтується на комплексному, мультидисциплінарному підході, що поєднує консервативні, ортопедичні та хірургічні методи з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта.

Провідне місце серед консервативних підходів займають методи спеціалізованої фізичної терапії, зокрема метод Шрот, який базується на тривимірній корекції деформації, асиметричному диханні та формуванні правильного постурального контролю. Даний підхід сприяє зменшенню прогресування викривлення та покращенню функції дихальної системи [2, 3, 5].

Окрему увагу привертає SEAS-підхід, який базується на активній самокорекції без постійного використання зовнішніх засобів та довів ефективність у запобіганні прогресуванню сколіозу [3].

До сучасних методів специфічних вправ при сколіозі (PSSE – Physiotherapeutic Scoliosis-Specific Exercises) також належать підходи Dobomed, Lyon, FITS, які спрямовані на тривимірну корекцію деформації, покращення постурального контролю та стабілізацію хребта. Дані методики мають доказову базу щодо зниження ризику прогресування сколіозу та покращення функціонального стану пацієнтів [8].

Інноваційні напрями фізичної терапії включають використання біологічного зворотного зв'язку, віртуальної реальності, роботизованих екзоскелетів та спеціалізованих тренажерів, що дозволяють підвищити ефективність реабілітації за рахунок активного залучення пацієнта та контролю рухових патернів у реальному часі [2, 7].

Важливим компонентом сучасного лікування є індивідуалізоване ортезування, зокрема застосування корсетів, виготовлених із використанням технологій 3D-моделювання та друку, що забезпечує точну відповідність анатомічним особливостям пацієнта та ефективний контроль прогресування деформації [2, 3, 9].

У випадках прогресуючого сколіозу застосовуються сучасні хірургічні методи, зокрема малоінвазивна фіксація хребта та новітні технології, такі як

роботизована хірургія, що підвищує точність втручань і зменшує травматичність операцій, хоча переважно ці методи застосовуються у дорослих [10].

Також, сучасні дослідження свідчать, що застосування телереабілітації після хірургічного лікування підліткового ідіопатичного сколіозу є ефективним компонентом відновлення. Зокрема, дистанційно контрольовані програми фізичної терапії сприяють покращенню витривалості м'язів тулуба, гнучкості, зменшенню больового синдрому та підвищенню якості життя пацієнтів. Крім того, телереабілітація забезпечує високу прихильність до лікування та може бути ефективною альтернативою традиційним очним втручанням [6].

Таким чином, сучасні підходи до лікування сколіозу базуються на поєднанні доказових методів фізичної терапії, інноваційних технологій та персоналізованого підходу, що забезпечує підвищення ефективності реабілітації та покращення якості життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Врахуйте фактори ризику, що призводять до виникнення сколіозу. *Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*: веб-сайт. URL: <https://nmuofficial.com/news/medychnaprosvita-vrahujte-factory-ryzyku-shho-pry-zvodyat-do-vynyknennya-skoliozu/> (дата звернення: 30.03.2026)
2. Інноваційні методи фізичної терапії при сколіозі / О.В. Семенчук та ін. *Art of Medicine*. 2024. № 2 (30). С. 133–139. DOI: <https://doi.org/10.21802/artm.2024.2.30.133>.
3. Поляруш І. А., Василенко Є. В., Кобінський О. В. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 125–131. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.125-131>.
4. Пономаренко Н. П., Ридзель Ю. М., Демченко А. А., Майдіков Ю. Л. Оцінка динаміки рівнів сколіозу дитячого населення Чернігівської області як напрямок в організації реабілітаційних заходів. *Україна. Здоров'я нації*. 2021. № 4 (66). С. 83–87. DOI: 10.24144/2077-6594.4.1.2021.247010.
5. Шрот-терапія сколіозу. *Axis Pain*: веб-сайт. URL: <https://km.axis-pain.com.ua/reabilitatsiia/shrot-terapiia-skoliozu/> (дата звернення: 30.03.2026).
6. Çetinkaya İ., Kuru Çolak T., Korkmaz M. F., Aydoğan M. Telerehabilitation after surgery in adolescent idiopathic scoliosis: a randomized controlled trial. *Healthcare*. 2025. № 13(16): 2063. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13162063>.
7. Lu Z., Tischer T., Lutter C., Schnake K. J. Robotic-assisted surgery for adult spinal deformity: a systematic review. *Brain and Spine*. 2024. Vol. 4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bas.2024.102904>.

8. Physiotherapeutic scoliosis-specific exercise methodologies used for conservative treatment of adolescent idiopathic scoliosis: a systematic review / V. Seleveciene et al. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. №19(15):9240. DOI: [10.3390/ijerph19159240](https://doi.org/10.3390/ijerph19159240).

9. The functional effect of 3D-printing individualized orthosis for patients with peripheral nerve injuries: Three case reports / D.S. Chae et al. *Medicine (Baltimore)*. 2020. № 99(16):e19791. DOI: [10.1097/MD.00000000000019791](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000019791).

10. The role of robot-assisted technique in treating adult degenerative scoliosis with circumferential minimally invasive surgery / Q. Zhang et al. *Orthopedic Research and Reviews*. 2025. № 17: 189-198. DOI: [10.2147/ORR.S514237](https://doi.org/10.2147/ORR.S514237)

УДК 615.322:615.273:616.151.5

Запниветренко О.О.¹, Ковальова О.В.², Акопян Р.Р.³

¹ студ. гр. УФКС-212 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТОХІМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АНТИТРОМБОТИЧНИХ ЗАСОБІВ ПРИРОДНОГО ПОХОДЖЕННЯ

О.О. Запниветренко, О.В. Ковальова, Р.Р. Акопян

COVID-19 асоціюється з розвитком гіперкоагуляційного стану, що обумовлено комплексом патофізіологічних механізмів, зокрема ендотеліальною дисфункцією, системною запальною відповіддю, активацією тромбоцитів та порушенням фібринолізу. Одним із додаткових чинників є зміни функціонального стану еритроцитів, що можуть супроводжуватися зниженням ефективності транспорту кисню та погіршенням реологічних властивостей крові.

У разі відсутності своєчасної антикоагулянтної терапії це може призводити до розвитку тромботичних ускладнень, зокрема інсульту, інфаркту міокарда, тромбоемболії легеневої артерії та мікротромбозів. Мікросудинні тромботичні ураження легень сприяють порушенню газообміну та можуть ускладнювати перебіг захворювання розвитком тяжкої пневмонії та гострого респіраторного дистрес-синдрому, що становить безпосередню загрозу життю пацієнтів.

Порушення гемостазу та розвиток гіперкоагуляції є важливою медико-біологічною проблемою, що може призводити до формування тромбів і тромбоемболічних ускладнень у життєво важливих органах. Тромбози асоціюються з високим ризиком інфаркту міокарда, інсульту та тромбоемболії легеневої артерії [1, 24]. Сучасні антикоагулянти (гепарин, антагоністи вітаміну К, інгібітори фактора Ха та тромбіну) є ефективними, однак часто супроводжуються серйозними побічними ефектами, зокрема

кровотечами [13]. Це обумовлює актуальність пошуку альтернативних природних засобів з меншою токсичністю [14].

Метою роботи є узагальнення даних щодо фітохімічних сполук природного походження з антитромботичною активністю та оцінка їх потенціалу у профілактиці і лікуванні серцево-судинних захворювань.

Фітохімічні сполуки різних класів (алкалоїди, флавоноїди, сапоніни, таніни, терпеноїди, кумарини) проявляють широкий спектр біологічної активності, включаючи антикоагулянтну, протизапальну та антиоксидантну дію [14]. Доведено, що ряд рослин, зокрема *Terminalia bellirica*, *Origanum vulgare*, *Astragalus arbusculus*, здатні впливати на показники коагуляції, зокрема подовжувати активований частковий тромбoplastиновий час (aPTT) [1, 2].

Серед біоактивних природних сполук, що мають антитромботичні властивості, виділяють діосцин, ресвератрол, гінголід В, кверцитрин, ажоен, таншинон ПА [1, 2]. Екстракти *Crassocephalum crepidioides* продемонстрували здатність подовжувати протромбіновий час (PT) і aPTT, а також пригнічувати агрегацію тромбоцитів [4].

Ефірні олії є перспективним напрямом досліджень, оскільки їх компоненти (естрагол, транс-анетол, гераніол, ліналоол, карвакрол, тимол) здатні знижувати агрегацію тромбоцитів і впливати на серцево-судинні фактори ризику [3, 23]. Встановлено, що ефірні олії *Artemisia dracuncululus* та *Foeniculum vulgare* пригнічують ADP-індуковану агрегацію тромбоцитів [22, 23].

Флавоноїди (зокрема кверцетин і кемпферол) відіграють важливу роль у профілактиці тромбоутворення завдяки антиоксидантним властивостям і здатності пригнічувати агрегацію тромбоцитів та активність факторів згортання [8, 17, 20]. Водночас описані і проагрегантні ефекти окремих флавоноїдів, що потребує подальшого вивчення [7].

Особливу увагу привертає гінголід В – активна сполука *Ginkgo biloba*, яка є антагоністом фактора активації тромбоцитів (PAF) [26]. Водночас встановлено, що екстракти гінго можуть взаємодіяти з варфарином, змінюючи його антикоагулянтний ефект через індукцію ферментів цитохрому P450 [12, 21].

Таким чином, рослини є перспективним джерелом антитромботичних сполук із потенціалом для створення нових лікарських засобів. Однак застосування фітопрепаратів потребує обережності через можливі лікарські взаємодії. Необхідні подальші експериментальні та клінічні дослідження для підтвердження ефективності та безпечності їх використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Alikhani Pour M., Sardari S., Eslamifar A. та ін. Cheminformatics-Based Anticoagulant Study of Traditionally Used Medicinal Plants. *Iranian Biomedical Journal*. 2017. Vol. 21. № 6. P. 400–405.
2. Alikhani Pour M., Sardari S., Eslamifar A. та ін. Evaluating the anticoagulant effect of medicinal plants in vitro by cheminformatics methods. *Journal of Herbal Medicine*. 2016. Vol. 6. P. 128–136.
3. Alves-Silva J. M., Zuzarte M., Girão H., Salgueiro L. The role of essential oils and their main compounds in the management of cardiovascular disease risk factors. *Molecules*. 2021. Vol. 26. P. 3506.
4. Ayodele O. O., Onajobi F. D., Osoniyi O. In vitro anticoagulant effect of *Crassocephalum crepidioides* leaf extract. *Journal of Experimental Pharmacology*. 2019. Vol. 11. P. 99–107.
5. Bahar E. та ін. β -cell protection and antidiabetic activities of *Crassocephalum crepidioides*. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2017. Vol. 17. P. 179.
6. Ballabeni V. та ін. Antiplatelet and antithrombotic activities of essential oil of *Ocotea quixos*. *Pharmacological Research*. 2007. Vol. 55. P. 23–30.
7. Bojić M., Debeljak Ž., Medić-Šarić M., Tomičić M. Interference of selected flavonoids in platelet aggregation assay. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine*. 2012. Vol. 50. P. 1403–1408.
8. Bojić M. та ін. Antithrombotic activity of flavonoids and polyphenols rich plant species // *Acta Pharmaceutica*. 2019. Vol. 69. P. 483–495.
9. De Siqueira R. J. B. та ін. Role of sensory nerves in cardiovascular effects of essential oils. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*. 2006. Vol. 33. P. 238–247.
10. De Siqueira R. J. B. та ін. Linalool-rich rosewood oil induces cardiovascular reflexes. *Phytotherapy Research*. 2014. Vol. 28. P. 42–48.
11. Dib I. та ін. Chemical composition and antiplatelet effects of *Artemisia campestris*. *BMC Complementary Medicine*. 2017. Vol. 17. P. 82.
12. Ge B., Zhang Z., Zuo Z. Herb-warfarin interactions: clinical evidence // *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2014. 2014. Article ID 957362.
13. Harter K., Levine M., Henderson S. O. Anticoagulation drug therapy: a review. *Western Journal of Emergency Medicine*. 2015. Vol. 16. № 1. P. 11–17.
14. Kawale M. V., Koche D. Role of phytochemicals in modern medicine. *Hislopija Journal*. 2010. Vol. 3. № 2. P. 245–253.
15. Kumar S. та ін. A review on anticoagulant activity of natural plants. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*. 2011. Vol. 8. № 1. P. 70–74.
16. Kumawat V. S., Kaur G. Antidiabetic effects of β -caryophyllene. *Journal of Food Biochemistry*. 2020. Vol. 44. e13156.

17. Mira A., Alkhiary W., Shimizu K. Antiplatelet and anticoagulant activities of *Angelica shikokiana* // *Clinical and Applied Thrombosis/Hemostasis*. 2017. Vol. 23, № 1. P. 91–99.
18. Rajesh K. J. Terpene composition of *Crassocephalum crepidioides*. *International Journal of Natural Product Research*. 2011. Vol. 1. № 2. P. 19–22.
19. Schanze N., Bode C., Duerschmied D. Platelet contribution to myocardial injury. *Frontiers in Immunology*. 2019. Vol. 10. P. 1260.
20. Stainer A. R. та ін. Antithrombotic activity of quercetin metabolites. *TH Open*. 2019. Vol. 3. № 3. P. e244–e258.
21. Taki Y. та ін. Ginkgo biloba extract and warfarin interaction. *Phytomedicine*. 2012. Vol. 19. № 2. P. 177–182.
22. Tognolini M. та ін. Screening of plant essential oils for antiplatelet activity. *Life Sciences*. 2006. Vol. 78. P. 1419–1432.

УДК 615.825.616-001.5

Каплун Є.І.¹, Мирна А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-214м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ВЕРТЕБРОГЕННІ РАДИКУЛОПАТІЇ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Є.І. Каплун, А.І. Мирна

Вертеброгенні радикулопатії грудного відділу хребта є однією з поширених причин хронічного больового синдрому в ділянці спини та грудної клітки. Вони виникають унаслідок компресії або подразнення спинномозкових корінців, що зумовлюється дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, зокрема остеохондрозом, протрузіями та грижами міжхребцевих дисків, спондилоартрозом, деформаціями постави або травматичними ушкодженнями [3]. Клінічно захворювання проявляється болем у грудному відділі хребта, який може іррадіювати по ходу міжреберних нервів, відчуттям оніміння, поколювання, зниженням м'язової сили, а також обмеженням рухливості тулуба.

Об'єкт дослідження – вплив методів фізичної реабілітації на пацієнтів із вертеброгенними радикулопатіями грудного відділу хребта.

Предмет дослідження – комплекс фізіотерапевтичних та лікувально-фізкультурних заходів, спрямованих на зменшення больового синдрому, відновлення рухливості та функціонального стану грудного відділу хребта у пацієнтів із радикулопатіями.

Мета дослідження обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для пацієнтів із вертеброгенними радикулопатіями грудного відділу хребта з метою покращення їх функціонального стану та якості життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо етіології, патогенезу та клінічних проявів вертеброгенних радикулопатій грудного відділу хребта.

2. Дослідити сучасні методи фізичної терапії та реабілітації, що застосовуються при радикулопатіях грудного відділу.

3. Оцінити ефективність лікувальної фізкультури, фізіотерапевтичних процедур і масажу для зменшення больового синдрому та відновлення рухливості пацієнтів.

Фізична реабілітація пацієнтів із вертеброгенними радикулопатіями грудного відділу хребта розглядається як важлива складова комплексного лікування, що ґрунтується на сучасних уявленнях про етіологію, патогенез і клінічні прояви цього захворювання. Основними завданнями фізичної терапії є зменшення болю, усунення м'язового спазму, покращення кровообігу, відновлення біомеханіки рухів грудного відділу хребта та профілактика рецидивів захворювання [1].

Відповідно до сучасних підходів, програма фізичної реабілітації формується індивідуально з урахуванням стадії захворювання, вираженості неврологічних симптомів і загального функціонального стану пацієнта. У гострому періоді пріоритетним є зменшення больового синдрому та запального процесу. З цією метою застосовуються щадний руховий режим, позиційне розвантаження хребта, дихальні вправи, ізометричні скорочення м'язів без активних рухів у грудному відділі, а також фізіотерапевтичні процедури, спрямовані на зниження болю та набряку.

У підгострому періоді реабілітаційні заходи спрямовані на поступове відновлення рухливості грудного відділу хребта та нормалізацію м'язового балансу. Використовуються вправи на мобілізацію, розтягування спазмованих м'язів і зміцнення ослаблених м'язових груп, корекцію постави, покращення координації рухів. Навантаження збільшується поступово та дозовано, що дозволяє уникнути перевантаження уражених структур.

У періоді ремісії основна увага приділяється відновленню повної функціональної активності та запобіганню повторним загостренням. Застосовуються комплекси лікувальної фізичної культури для зміцнення м'язів спини й черевного преса, вправи на стабілізацію хребта, розвиток гнучкості та витривалості. До програми включаються плавання, дозована ходьба та заняття під контролем фахівця. Важливе значення має лікувальний масаж, який сприяє нормалізації м'язового тону, покращенню трофіки тканин і загальному функціональному відновленню [2].

Таким чином, оцінка впливу різних методів фізичної терапії свідчить про їх ефективність у зменшенні больового синдрому, відновленні рухливості грудного відділу хребта та покращенні якості життя пацієнтів. Розробка та впровадження комплексної програми фізичної реабілітації з

урахуванням стадії захворювання й індивідуальних особливостей пацієнта є необхідною умовою успішного відновлення та профілактики рецидивів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вергелес С. О. Фізична терапія пацієнтів з вертеброгенним больовим синдромом поперекового відділу хребта. 2024. С. 425-429.

2. Козьолкін О. А., Медведкова С. О., Ревенько А. В., Лісова О. О., Дронова А. О. Вертеброгенні ураження нервової системи (діагностика, лікування): навч. посібник для лікарів-інтернів за спеціальностями «Неврологія», «Психіатрія», «Загальна практика – сімейна медицина». Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 106 с.

3. Evaluating the efficacy of physical therapy to treat symptomatic thoracic radiculopathy – Mayo Clinic. *The world's best hospital – Mayo Clinic*. URL: https://www.mayoclinic.org/medical-professionals/physical-medicine-rehabilitation/news/evaluating-the-efficacy-of-physical-therapy-to-treat-symptomatic-thoracic-radiculopathy/mac-20567827?utm_source= (date of access: 12.02.2026).

УДК 796.015:613:615.8:355

Колмогорова О.С.¹, Циба С.В.²

¹ студ. гр. УФКС-213сп НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ АТЛЕТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

О.С. Колмогорова, С.В. Циба

У сучасній глобалізованій економіці та умовах геополітичної нестабільності нація стикається з викликами, що перевищують еволюційні адаптаційні ліміти. Хронічний стрес та синдром емоційного вигорання (СЕВ) стали фундаментальною соціально-економічною проблемою. Для України, в умовах повномасштабної війни, ця проблема набуває екзистенційного значення: «дистресовий фон» вимагає переосмислення рекреації як «технології виживання». Особливо остро це питання стосується паролімпійського спорту, де атлети (зокрема ветерани з ампутаціями) функціонують на межі фізичних та ментальних можливостей. У цих обставинах спортивні гігієни та рекреації трансформуються в систему захисту біологічного ресурсу людини, що є критичним для збереження кадрового та спортивного потенціалу нації.

Об'єкт дослідження: Процес збереження та відновлення біологічного та соціального ресурсу паролімпійців в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: Рекреаційно-гігієнічні технології як інструменти протидії дистресу та забезпечення функціональності атлетів з інвалідністю.

Суб'єкт дослідження: Паралімпійці високої кваліфікації, ветерани війни з ампутаціями, тренери та медичний персонал.

Мета дослідження: Обґрунтувати роль системних рекреаційних технологій та гігієнічних стандартів як базису для соціальної реінтеграції атлетів та захисту їхнього здоров'я від впливу хронічного стресу війни.

Гігієна як система біологічної захисту.

В умовах війни гігієна у паралімпійському спорті трансформується у складну рекреаційну технологію. Вона захищає імунологічний поріг організму, що знижений через хронічний «дистресовий фон», запобігаючи зриву тренувань через інфекції та запалення.

Інтеграція «людина-протез».

Системний огляд за зоною контакту культу з протезом є критичною «технологією виживання». Це дозволяє підтримувати працездатність атлета при екстремальних навантаженнях, що є фундаментом для міжнародних спортивних досягнень.

Ментальна та цифрова гігієна.

Рекреація повинна включати обмеження інформаційного шуму для захисту нервної системи від вигорання. Для ветеранів спорт та гігієна стають засобами подолання ПТСР та повернення контролю за життям.

Безбар'єрність як фактор ефективності.

Висновки. Відсутність архітектурних перешкод у зонах гігієни знижує психологічне напруження атлета, фокусуючи його ресурс виключно на фізичному відновленні.

Стратегічне значення. Збереження здоров'я паралімпійців — це інвестиція у відновлення людського капіталу України, що демонструє світові життєздатність та технологічність нації під час війни.

УДК 616.74-009.7-07

Коловоротний Д.В.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-214м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПАЛЬПАЦІЯ В ДІАГНОСТИЦІ МІОФАСЦІАЛЬНОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ

Д.В. Коловоротний, О.М. Бурка

Основними клінічними ознаками міофасціального больового синдрому (МФБС) є хворобливі, надмірно напружені та спазмовані м'язи, у товщі яких формуються характерні м'язові ущільнення. Важливим діагностичним маркером є наявність активних тригерних точок (ТТ), що спричиняють виникнення типових зон відображених болів. Для підтвердження діагнозу МФБС необхідно штучно відтворити той самий біль, на який скаржитися пацієнт, здійснюючи натискання безпосередньо на активну ТТ.

Експерти Міжнародної асоціації з вивчення болю (International Association for the Study of Pain – IASP, 2017) пропонують чітку систему діагностичних критеріїв: 3 мінімально необхідних (наявність пальпованого «щільного» тяжу в м'язі; ділянки підвищеної чутливості, розташовані в межах цього тяжу; поява відображених больових відчуттів при стимуляції таких гіперчутливих зон) та 6 додаткових (локальне скорочення м'яза у відповідь на переривчасту пальпацію чи перкусію м'язового тяжу; характерний «симптом стрибка»; виникнення больових відчуттів у пацієнта при подразненні активної ТТ; типовий для конкретної точки патерн відображених болів; наявність напруженості або слабкості уражених м'язів; біль, що посилюється під час їх стиснення чи розтягування), які допомагають підвищити точність діагностики МФБС у клінічній практиці.

Вважається, що активні ТТ відповідальні за формування спонтанного болю як у прилеглих тканинах, так і у віддалених ділянках. Під час пальпації таких точок пацієнти зазвичай демонструють посилення болю, яке супроводжується гримасою чи жестами, що відображають «симптом стрибка». Ще одним підтвердженням наявності активної м'язової тригерної точки є локальна реакція скорочення, швидке здригання м'язових волокон у відповідь на коротке, уривчасте подразнення. Цей феномен пов'язують із розвитком периферичної сенситизації, зумовленої підвищеною чутливістю механоноцицепторів. Окрім активних, існують і латентні ТТ, які не викликають спонтанного болю, але стають больочими при глибокій пальпації. Обидва різновиди можуть сприяти дисфункції, м'язовій слабкості та обмеженню рухів.

Міофасціальні тригерні точки (МТТ) є поширеним клінічним проявом, особливо при болях у ділянці шиї. Однак доказів, які б однозначно підтверджували або заперечували їхню роль у виникненні болю в інших сегментах хребта, наразі немає.

Попри те що пальпація залишається «золотим стандартом» у діагностиці, її чутливість і специфічність є обмеженими. Результат значною мірою залежить від досвіду лікаря, уважності та володіння технікою пальпації. Додаткові труднощі створюють анатомічні особливості пацієнтів: різний тип статури, товщина підшкірного жиру, а також глибина залягання м'язів. Це ускладнює об'єктивну оцінку перебігу МФБС і ефективності терапії.

З одного боку, МФБС може супроводжуватись болем у спині з іррадіацією в кінцівки по ходу склеротомів і міотомів, що імітує корінцеві ураження. З другого боку, спазмовані м'язи здатні затискати судинно-нервові структури, що створює ризик розвитку невральних компресій. Класичним прикладом є синдром грушоподібного м'яза, коли відбувається здавлення сідничного нерву в підгрушоподібно-сідничному просторі. Цей синдром є

найчіткіше окресленою клінічною формою МФБС, і зустрічається приблизно у 5% пацієнтів з люмбоішіалгією. Його причинами можуть бути рефлекторний спазм у відповідь на ураження міжхребцевого диска, крижово-клубового зчленування, фасеткових чи кульшових суглобів, патологія органів малого таза, перенапруження чи мікротравми м'язів, фіброз. Клінічно це проявляється болем у ділянці сідниць, що поширюється вздовж сідничного нерву, та типовою появою парестезій у стопі. Симптоматика посилюється після тривалого сидіння, на початку ходьби та при глибокій пальпації проекції грушоподібного м'яза. Додатково відзначають біль при приведенні зігнутого стегна та обмеження його внутрішньої ротації. При цьому рухливість поперекового відділу хребта зазвичай зберігається, а підйом випрямленої ноги обмежений. Діагноз зазвичай ставлять на підставі клінічної картини, а додатково можуть застосовуватись УЗД, електронейроміографія чи МРТ. Місцеві блокади анестетиками використовують як із діагностичною, так і з лікувальною метою.

Наразі, окрім пальпації, немає єдиних стандартизованих методів виявлення або кількісної оцінки м'язових тригерних точок (біомаркерів, об'єктивних даних електрофізіології чи візуалізації). Суб'єктивні характеристики, як інтенсивність болю, його поширення чи іррадіація, не застосовують для встановлення діагнозу міофасциального больового синдрому. Показники чутливості та специфічності клінічних тестів для МФБС залишаються невизначеними. Тому цей синдром розглядають насамперед як діагноз виключення, коли інші доведені джерела болю відсутні.

УДК 615.825:616.7

Коновчук Ж.І.¹, Ковальова А.А.², Кондрат Л.І.³

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ КОНТРОЛЬОВАНОГО ДИХАННЯ ТА АКТИВАЦІЇ ДІАФРАГМИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Ж.І. Коновчук, А.А. Ковальова, Л.І. Кондрат

У сучасній фізичній терапії немедикаментозні методи відновлення функцій організму набувають дедалі більшого значення, оскільки вони спрямовані на комплексну активацію внутрішніх сил організму через використання нейропластичності мозку [7]. Основний зміст такого підходу полягає у «перенавчанні» нервової системи, що дозволяє «перепрошити» пошкоджені нейронні зв'язки, усунути патологічні компенсації та замінити

патологічні патерни руху на правильні біомеханічні рухи через специфічні рухові завдання. Використання дозованого фізичного навантаження, методів пропріоцептивного полегшення, та біологічного зворотного зв'язку стимулює регенерацію тканин на клітинному рівні та забезпечує довготривалий результат. Пацієнт одужує завдяки тому, що опановує заново контроль над власною біомеханікою тіла, що мінімізує ризик рецидивів і повертає високу якість життя через усвідомлений рух.

Метою роботи є узагальнення сучасних наукових даних щодо ролі контрольованого дихання та активації діафрагми у фізичній терапії, а також обґрунтування доцільності їх використання в клінічній практиці ОРА.

Одним із найбільш ефективних інструментів у цьому процесі є контрольоване дихання, яке здатне одночасно впливати на дихальну, серцево-судинну, нервову та опорно-рухову системи. Центральну роль у цьому процесі відіграє діафрагма – основний дихальний м'яз, який бере участь не тільки у вентиляції легень, а виступає головним стабілізатором хребта, регулюючи внутрішньочеревний тиск та венозний відтік. Під час кожного дихального циклу діафрагма працює синергічно з багатороздільним м'язом хребта: при вдиху вона опускається, що призводить до зростання внутрішньочеревного тиску, який автоматично стимулює багато роздільний та поперечний м'язи живота для утримання стабільності [1, 2]. Через складну сухожилкову систему та фасції діафрагма передає сенсорні сигнали про положення тіла, а багатороздільний м'яз отримуючи ці імпульси, миттєво активується для мікрокорекції положення хребців [3].

Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що активація діафрагмального дихання підвищує активність парасимпатичної нервової системи, покращує варіабельність серцевого ритму та знижує загальний рівень стресу [4]. Порушення функції діафрагми призводить до дисфункції опорно-рухового апарату, болю у попереку та порушень постави [5].

Клінічні спостереження останніх років доводять, що інтеграція дихальних технік у комплексні програми фізичної терапії суттєво підвищує загальну ефективність реабілітаційних заходів, дозволяючи пацієнту досягти функціонального відновлення через глибоку сенсомоторну інтеграцію та гармонізацію роботи всіх систем організму [6].

У цьому контексті в моїй клінічній практиці застосовуються елементи контрольованого йогівського дихання, спрямовані на активацію діафрагми, нормалізацію дихального патерну та оптимізацію вегетативної регуляції. Застосування даного підходу базується на впливі дихання у процесі відновлення після травм ОРА. Його принцип базується на виправленні патологічних патернів руху тіла під впливом діафрагмального дихання через виконання свідомих рухів за допомогою одночасного поєднання стану «напруження-розслаблення» для впливу на включення м'язів, які

відповідають за рух в структурі правильної біомеханіки тіла. Завдяки чому, після багаторазових контрольованих, під впливом фази видиху, через вплив у зонах кори великих півкуль головного мозку, формується стійкий правильний патерн біомеханічного руху. Включення дихальних практик у поєднанні з реабілітаційними програмами сприяє підвищенню усвідомленості рухів пацієнта та його активної участі у процесі відновлення. Крім того, контрольоване дихання сприяє відновленню нейром'язового контролю через механізми сенсомоторної інтеграції, що є важливим компонентом формування адекватних рухових патернів і стабілізації тулуба.

Таким чином, контрольоване дихання у поєднанні із активацією діафрагми та формуванні стійкого правильного біомеханічного руху є перспективними напрямками сучасної фізичної терапії, що поєднують нейрофізіологічні механізми відновлення з практично орієнтованими методами впливу. Незважаючи на наявні наукові дані, подальші дослідження мають бути спрямовані на обґрунтування ефективності застосування йогівських дихальних технік із використанням об'єктивних клінічних та інструментальних показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Hides J. A., Jull G. A., Richardson C. A. Multifidus muscle recovery is not automatic after resolution of acute, first-episode low back pain. *Spine*. 1996. Vol. 21, № 23. P. 2763–2769.
2. Hodges P. W., Richardson C. A. Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain: a motor control evaluation of transverses abdominis. *Spine*. 1996. Vol. 21, № 22. P. 2640–2650.
3. Correlation between multivariate lumbar muscle atrophy and low back pain / D.F. Kader et al. *Neuroradiology*. 2000. Vol. 42, № 1. P. 31–35.
4. The effect of controlled breathing techniques on the activity of the parasympathetic nervous system and heart rate variability / S.S.. Ra et al. *Journal of Physical Therapy Science*. 2004. Vol. 16. № 2. P. 95–101.
5. Sinasa M. Diaphragm dysfunction and its association with musculoskeletal disorders and low back pain: a systematic review. *Rehabilitation Research and Practice*. 2023. Vol. 2023. Article ID458912.
6. Masroor M. Integration of breathing exercises in physical therapy programs for functional recovery: clinical observations. *International Journal of Rehabilitation Sciences*. 2023. Vol. 12, № 4. P. 215–222.
7. Кононов С. Нейропластичність та рухове перенавчання у фізичній терапії: сучасні підходи. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2025. Т. 10, № 1. С. 45–52.
8. Романенко В. А., Афанасьєв С. М. Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ: Олімпійська література, 2018. 368 с.

9. Герцик А. М. Фізична реабілітація: теорія і методика. Львів: ЛДУФК, 2017. 280 с.

УДК 616.74-089.843:615.8:364.6:725.51/.54

Корочкіна Т.І.¹, Циба С.В.²

¹ студ. гр. УФКС-213сп НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Т.І. Корочкина, С.В. Циба

Для України зазначена проблематика набуває критичної гостроти у зв'язку з умовами повномасштабного воєнного стану. Нажаль, в наш час, в Україні кількість осіб з ампутаціями нижніх кінцівок швидко зростає. Ефективність їхнього відновлення залежить не тільки від якості хірургічного втручання чи технологічності протезу, а й від середовища, в якому відбувається реабілітація. Безбар'єрність постає не як «додаткова зручність», а як потрібна лікувальна умова. Відсутність архітектурних, інформаційних та психологічних бар'єрів безпосередньо впливає на нейропластичність мозку, швидкість формування нових рухових навичок та рівень депресії серед пацієнтів. Створення інклюзивного простору є ключем до повернення ветеранів та цивільних осіб до активного руху в соціальній та економічній сфері життя.

Об'єкт дослідження: Процес комплексної реабілітації осіб з ампутаціями нижніх кінцівок у сучасних медичних та соціальних закладах.

Предмет дослідження: Роль безбар'єрного середовища (архітектурного, цифрового та психологічного) в забезпеченні автономії та функціонального відновлення пацієнтів після ампутації.

Мета дослідження: Обґрунтувати необхідність інтеграції принципів безбар'єрності в кожний етап реабілітації для підвищення її ефективності, забезпечення психологічного комфорту пацієнтів та прискорення їхньої соціальної інклюзії.

У сучасній реабілітаційній медицині простір розглядається як терапевтичний інструмент.

Навчання ходьбі на протезі: Процес опанування протезу потребує колосальної концентрації на балансі. Ідеально рівні поверхні, відсутність коврів та наявність дворівневих поручнів дозволяють пацієнту зосередитися на біомеханіці кроку, мінімізуючи страх падіння.

Ампутація – це тяжка психотравма, пов'язана з втратою контролю за тілом. Безбар'єрна среда допомагає цей контроль повернути.

Відновлення почуття гідності: Можливість самостійно користуватися вбиральною, приймати душ або виходити на прогулянку без виклику

персоналу є базовою умовою збереження людської гідності. Це знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Сучасна безбар'єрність базується на стандартах Універсального дизайну та включає:

Архітектурні рішення.

Автоматизація: Двері з датчиками руху, безпорогові переходи.

Адаптовані санвузли: Відкидні сидіння в душі, посилені поручні, сенсорна сантехніка, яка не потребує зусиль для натискання.

Інвестиції у безбар'єрність на етапі реабілітації окупаються через:

- Пацієнт швидше стає незалежним у побуті.

- Професійне повернення: Людина, яка пройшла реабілітацію в інклюзивній середовищі, має вищий рівень мотивації до працевлаштування.

- Зменшення виплат з догляду: Висока ступінь самообслуговування знижує потребу в залученні сиділок чи соціальних працівників.

Висновки.

Безбар'єрність як лікувальний фактор: Фізична доступність простору є невід'ємною частиною фізичної терапії, що прискорює відновлення рухових функцій та формування правильної ходьби на протезі.

Психологічна стійкість: Можливість самостійного пересування та самообслуговування є головним антидепресантом у процесі реабілітації, повертаючи людині віру у власні сили.

Комплексний підхід: Сучасний реабілітаційний центр повинен відповідати нормам архітектурної, цифрової та комунікаційної безбар'єрності, поєднуючи технічні рішення з людським ставленням.

Соціальний капітал: Впровадження принципів безбар'єрності дозволяє трансформувати систему реабілітації з пасивної підтримки в активне відновлення повноцінного члена суспільства, здатного до праці та творчості.

УДК 615.8:616-057.36

Лагода Ю.М.¹, Ковальова О.В.², Усенко А.М.³

¹ студ. гр. УФКС-213сп НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
«ЖОВТОЇ ЗОНИ» НА ОСНОВІ НИЗЬКОЧАСТОТНОЇ ІМПУЛЬСНОЇ
СТИМУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ
НЕЙРОДИНАМІЧНОЇ ДОМІНАНТИ У ПОЄДНАННІ З ФІЗИЧНОЮ
ТЕРАПІЄЮ**

Ю.М. Лагода., О.В. Ковальова, А.М. Усенко

В умовах тривалого стресового навантаження, пов'язаного з воєнними діями, проблема відновлення психічного стану військовослужбовців набуває

особливої актуальності. Існуючі підходи не забезпечують достатньої ефективності, що обумовлено відсутністю інтеграції фізіологічних і психотерапевтичних механізмів впливу [1, 6].

Метою роботи є обґрунтування ефективності інтегрованої моделі відновлення психічного стану військовослужбовців «жовтої зони» із використанням низькочастотної імпульсної стимуляції як чинника формування позитивної нейродинамічної домінанти у поєднанні з засобами фізичної терапії та раціональної психотерапії.

Теоретичним підґрунтям є концепція домінанти О. Ухтомського, відповідно до якої у центральній нервовій системі формується стійкий осередок збудження, що визначає характер функціональних реакцій організму. При психоемоційному напруженні формується патологічна домінанта, яка підтримує тривогу, біль і м'язовий спазм.

Низькочастотна електроімпульсна стимуляція розглядається як метод керованого аферентного впливу, що активує механорецептори, пропріорецептори та шкірні рецепторні поля, формуючи новий сенсорний потік до центральної нервової системи. Це створює умови для формування нової функціональної домінанти – домінанти релаксації та відновлення, що забезпечує зниження центральної сенситизації, больового синдрому та рівня тривожності [6].

Важливим є вплив на міофасціальні структури: зниження м'язового гіпертонусу, деактивація тригерних точок і покращення мікроциркуляції, що сприяє розриву патологічного кола «біль – спазм – ішемія – біль» [3, 9].

Контрольоване дихання як компонент фізичної терапії сприяє активації парасимпатичної нервової системи, покращує варіабельність серцевого ритму та знижує рівень стресу [4]. У поєднанні з фізичними вправами воно забезпечує формування адекватних рухових патернів та відновлення нейром'язового контролю [7].

Покращення мозкового кровообігу та оксигенації тканин сприяє активації нейрометаболических процесів і підвищує ефективність психотерапевтичного впливу [2, 9]. Це створює умови для формування позитивної мотиваційної домінанти та витіснення стрес-асоційованих реакцій.

Інтеграція низькочастотної імпульсної стимуляції з раціональною психотерапією, фізичними вправами, дихальними техніками та масажем забезпечує комплексний вплив на організм і підвищує ефективність реабілітації [5, 7].

Таким чином, запропонований підхід є ефективним напрямом відновлення психічного стану військовослужбовців, оскільки забезпечує формування позитивної нейродинамічної домінанти, нормалізацію

функціонального стану центральної нервової системи та підвищення адаптаційних можливостей організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Основи, 1991. 336 с.
2. Guyton A. C., Hall J. E. Textbook of medical physiology. 13th ed. Philadelphia : Elsevier, 2016. 1176 p.
3. Hodges P. W., Richardson C. A. Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain: a motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine*. 1996. Vol. 21, № 22. P. 2640–2650.
4. Ra S. S., Kim J. H., Kim H. J. The effect of controlled breathing techniques on the activity of the parasympathetic nervous system and heart rate variability. *Journal of Physical Therapy Science*. 2004. Vol. 16, № 2. P. 95–101.
5. Masroor M. Integration of breathing exercises in physical therapy programs for functional recovery: clinical observations. *International Journal of Rehabilitation Sciences*. 2023. Vol. 12, № 4. P. 215–222.
6. Нейробиологія розвитку і навчання: навч. посіб. / А. А. Ковальова та ін. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 325 с.
7. Герцик А. М. Фізична реабілітація: теорія і методика : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 280 с.
8. Романенко В. А., Афанасьєв С. М. Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ : Олімпійська література, 2018. 368 с.
9. Kovaleva O, Koshlya E., Kovalyova A., Maliarenko Yu. The Innovations Technologies in Rehabilitation of the Antiterrorist Operation Victims. *Health problems in Ukraine and Poland*. Lviv: Editorial House of the Lviv Regional Charity Fund “Medicine and Law”, 2017. P. 103–107.

УДК 796:159.944.4

Лагода Ю.М.¹, Циба С.В.²

¹ студ. гр. УФКС-213сп НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОСНОВНОГО ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ, ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Ю.М. Лагода, С.В. Циба

Актуальність теми. У глобальному контексті розвитку постіндустріального суспільства стан психосоматичного здоров'я людини стає основним індикатором життєздатності не лише окремої організації, а й економіки держави в цілому. Сучасний етап цивілізаційного поступу, що характеризується переходом до економіки знань, висуває безпрецедентні

вимоги до когнітивних та емоційних ресурсів індивіда. В умовах сучасного світу (невизначеності, складності, неоднозначності) людина постійно перебуває в режимі «інформаційного цейтноту», що призводить до зниження стресових навантажень, які перевищують адаптаційні ліміти організму.

Для України зазначена проблематика набуває критичної гостроти у зв'язку з умовами повномасштабного воєнного стану. Постійне перебування в екстремальних стресових ситуаціях, загроза життю, соціальна нестабільність та висока професійна відповідальність призводять до виснаження резервних сил організму. Особливо вразливими є фахівці соціономічних професій, де емпатія та емоційний інтелект є основними інструментами праці. Хронічне ігнорування сигналів психофізичної втоми неминуче трансформується у синдром професійного вигорання, що супроводжується депресивними станами, деперсоналізацією та соматичними розладами [3; 6].

Питання стресу та вигорання глибоко вивчалися класиками. Проте сучасні умови вимагають переосмислення методів протидії цим явищам. Рекреаційні технології, які традиційно розглядалися лише як засіб дозвілля, постають як системний науковий інструмент відновлення біопсихосоціального балансу особистості. Сьогодні актуальним є пошук інтегративних підходів, які б поєднували нейробиологічні досягнення (зокрема теорію нейропластичності) з практичними рекреаційними заходами [3; 4].

Проблема та її зв'язок із практичними завданнями. Суперечність між потребою у високій професійній продуктивності та об'єктивним виснаженням людського ресурсу породжує потужний запит на інноваційні методи ревіталізації. Рекреаційні технології – від фізичної активності до цифрових VR-методів – виступають тим необхідним містком, що дозволяє фахівцю підтримувати високий рівень резильєнтності. Профілактика вигорання через рекреацію є не просто правом на відпочинок, а професійною відповідальністю кожного спеціаліста за збереження власної професійної придатності [1; 5].

Об'єкт дослідження – процес відновлення психофізичного стану та працездатності фахівців у динамічних умовах професійної діяльності.

Предмет дослідження – рекреаційні технології (оздоровчі, психотехнічні, арт-терапевтичні, цифрові) як комплексний засіб запобігання стресу та емоційному виснаженню.

Мета дослідження – на основі міждисциплінарного підходу обґрунтувати ефективність застосування рекреаційних технологій як базового механізму профілактики професійного вигорання та розробити рекомендації щодо їх впровадження в життєдіяльність фахівців критичних галузей.

1. Парадигма превентивності в системі професійного здоров'я.

В умовах перманентного стресу традиційні реабілітаційні підходи поступаються превентивним рекреаційним технологіям. Рекреація розглядається не як пасивний відпочинок, а як цілеспрямований процес відтворення фізичних та інтелектуальних сил фахівця. Системне впровадження рекреаційних пауз дозволяє купірувати стрес на стадії «тривоги», не допускаючи переходу організму до стадії «виснаження» [3; 8].

2. Нейробиологічний ефект рекреаційної рухової активності.

Фізична рекреація є ключовим тригером нейропластичності. Регулярні аеробні навантаження стимулюють вироблення білка, який забезпечує виживання нейронів у гіпокампі – зоні, що найбільше страждає від хронічного впливу кортизолу при професійному вигоранні. Це доводить, що рух є природним антидотом проти деструктивних змін у мозку [4; 7].

3. Технологія «Сінрін-йоку» (лісові купання) як засіб зниження біохімічних маркерів стресу.

Еко-рекреаційні практики мають доведений вплив на ендокринну систему. Контакт із фітонцидами лісових насаджень протягом 20 - 40 хвилин достовірно знижує рівень вільного кортизолу в слині та нормалізує артеріальний тиск. Ландшафтотерапія виступає засобом відновлення «спрямованої уваги», яка виснажується в умовах інтенсивної цифрової праці [6; 8].

4. Арт-терапія як інструмент подолання емоційної деперсоналізації.

Професійне вигорання часто супроводжується цинізмом та емоційною відстороненістю. Арт-терапевтичні технології (ізотерапія, гліптотерапія) дозволяють фахівцю вербалізувати пригнічені емоції через символічні образи. Це сприяє подоланню «емоційного оніміння» та відновленню емпатійної здатності особистості [1; 4].

5. Диференціація рекреаційних програм залежно від професійного психотипу.

Універсальних рекреаційних рішень не існує. Для представників соціономічних професій (лікарі, педагоги) пріоритетними є технології сенсорної депривації (тиша, флоатинг), тоді як для фахівців монотонної інтелектуальної праці необхідна активна, емоційно насичена рекреація [2; 4].

6. Цифрова рекреація та біофідбек-технології в умовах дефіциту часу.

Сучасні інновації дозволяють впроваджувати «мікро-рекреацію» безпосередньо на робочому місці. Використання VR-окулярів для короткострокових медіацій та датчиків біологічного зворотного зв'язку дозволяє фахівцю опанувати навички саморегуляції серцевого ритму, що критично важливо для працівників екстремальних галузей [6; 7].

7. Соціально-економічний ефект рекреаційних інвестицій.

Професійне вигорання персоналу веде до прямих економічних збитків організації (плинність кадрів, помилки, зниження лояльності). Рекреація має розглядатися як частина корпоративної культури та соціальної політики держави, оскільки збереження здоров'я працюючого населення є фундаментом національної стійкості [2; 3].

8. Психологічна резильєнтність через рекреаційний досвід.

Рекреаційні заходи (особливо активний туризм) формують нові поведінкові стратегії та підвищують рівень резильєнтності – здатності особистості швидко відновлюватися після травматичних подій. Це особливо актуально для подолання наслідків вторинної травматизації у волонтерів та рятувальників [1; 8].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдюшко А. В. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання вчителів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 77 с.

2. Андрійчук О. Я. Основи фізичної рекреації : навч. посіб. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2021. 264 с.

3. Васильков О. В. Рекреаційні технології в системі реабілітації : монографія. Київ : Олімпійська література, 2024. 192 с.

4. Мудрик В. В. Інноваційні технології в рекреації : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2024. 180 с.

5. Павлова Ю. О. Оздоровча рекреація : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 312 с.

6. Профілактика вигорання : посібник для фахівців допоміжних професій / ПРООН в Україні. Київ, 2024. 84 с.

7. Грузевич Т. Ю. Формування здорового способу життя : підручник. Київ : ФК СЗН, 2022. 210 с.

8. Данильченко С. І. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових станів. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2023. 156 с.

УДК 616.831-005.1

Литовченко О.С.¹, Ковальова А.А.², Кондрат Л.І.³

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕНЕСЕНИМ ІШЕМІЧНИМ ІНСУЛЬТОМ В РІЗНІ ПЕРІОДИ

О.С. Литовченко, А.А. Ковальова, Л.І. Кондрат

Ішемічний інсульт є одним із найпоширеніших неврологічних захворювань із високим рівнем смертності та інвалідизації. Він потребує

невідкладного втручання та раннього початку реабілітації. Згідно з рекомендаціями American Heart Association / American Stroke Association, реабілітацію слід розпочинати після стабілізації стану пацієнта в умовах мультидисциплінарного підходу, дотримуючись балансу між ранньою мобілізацією та безпекою, оскільки надмірна активізація в перші 24 години може погіршити результати відновлення. Патологія ішемічного інсульту включає формування зони інфаркту та пенумбри – ділянки потенційно зворотних змін із життєздатними нейронами за умови відновлення кровопостачання. Саме пенумбра є ключовою мішенню лікування і реабілітації. Відновлення функцій ґрунтується на нейропластичності – здатності мозку перебудувувати нейронні зв'язки під впливом повторюваної активності [1].

У гострому періоді ішемічного інсульту фізична терапія має профілактичний характер і спрямована на запобігання ускладненням (пролежні, контрактури, тромбози) та підтримання функціонального стану пацієнта. Застосовують регулярну зміну положення тіла, правильне позиціонування, спеціальні засоби догляду та контроль стану шкіри. Особлива увага приділяється профілактиці ураження плечового суглоба на стороні парезу [5].

Рання мобілізація є ключовим компонентом фізичної терапії: короткі й часті сесії (сидіння, стояння, перші кроки) розпочинають через 24-48 годин за стабільного стану пацієнта. Це знижує ризик ускладнень і сприяє швидшому функціональному відновленню [4].

У підгострому періоді (від кількох тижнів до місяців) фізична терапія має активний характер і спрямована на відновлення рухів, координації, рівноваги та ходьби. Основою є функціонально орієнтовані вправи з багаторазовим повторенням, що сприяє нейропластичності. Важливими є висока інтенсивність і індивідуальне дозування навантаження відповідно до толерантності пацієнта. Окрему увагу слід приділити відновленню ходьби, оскільки вона є одним із ключових показників незалежності пацієнта. Сучасні дослідження свідчать, що включення інтенсивних тренувань ходьби, зокрема щоденних занять тривалістю близько 30 хвилин, може значно покращити мобільність і якість життя пацієнтів після інсульту [2]. При цьому використовуються як традиційні методи, так і сучасні технології, зокрема тренажери та роботизовані системи.

Відновлення функції верхніх кінцівок є важливим напрямом фізичної терапії, оскільки порушення дрібної моторики обмежує самообслуговування. Використовують вправи на координацію, силу та точність рухів, а також функціональні завдання (захоплення предметів, побутові дії). У віддаленому періоді (>6 місяців) терапія спрямована на підтримання і покращення функцій; навіть на цьому етапі можливий прогрес за умови регулярних

занять і активного способу життя. Важливою є профілактика повторного інсульту: рекомендовані аеробні навантаження приблизно 40 хв 3-4 рази на тиждень для зниження факторів ризику. Сучасна реабілітація включає інноваційні технології (роботизовані системи, цифровий аналіз рухів), що підвищують інтенсивність тренувань і дозволяють об'єктивно оцінювати ефективність відновлення [3].

Важливим принципом сучасної реабілітації є мультидисциплінарний підхід, що передбачає взаємодію лікарів, фізичних і ерготерапевтів, логопедів, психологів та інших фахівців. Така співпраця забезпечує комплексне врахування стану пацієнта та підвищує ефективність відновлення [6].

Оцінка ефективності фізичної терапії проводиться за допомогою стандартизованих шкал і тестів, що дозволяє об'єктивно визначити рівень функціонального відновлення та планувати подальші реабілітаційні заходи [6, 7].

Незважаючи на прогрес у реабілітації після інсульту, зберігаються проблеми недостатньої стандартизації протоколів і варіабельності результатів, що зумовлює потребу подальших досліджень.

Ішемічний інсульт є складним медико-соціальним станом, який потребує комплексного підходу. Фізична терапія відіграє ключову роль у відновленні, покращуючи функціональний стан, якість життя та знижуючи ризик повторного інсульту. Її ефективність визначається раннім початком, адекватною інтенсивністю, індивідуалізацією та використанням сучасних доказових підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Орлова Н. Медико-статистична характеристика ішемічних інсультів та їх факторів ризику в Україні. *Медстатистика. №1*. 2025. С. 24-31. URL: https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10776/2.ПУМЗ_Орлова%201%202025%20друк.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 22.03.2026).

2. Changing therapy practice to add higher-intensity walking improves early stroke recovery. *American Stroke Association International Stroke Conference 2025*. URL: <https://newsroom.heart.org/news/changing-therapy-practice-to-add-higher-intensity-walking-improves-early-stroke-recovery> (дата звернення 22.03.2026).

3. Lee J., Ahmed T., Rikakis T., Turaga P. Automatic temporal segmentation for post-stroke rehabilitation: a keypoint detection and temporal segmentation approach for small datasets // *Proceedings of the IEEE/CVF Winter Conference on Applications of Computer Vision Workshops (WACVW)*. 2025. P. 21–29. URL: <https://arxiv.org/pdf/2502.19766> (дата звернення 22.03.2026).

4. Guidelines: basic principles of neurorehabilitation for patients with acquired brain injury. Recommendations of the Spanish Society of Neurorehabilitation / E. Noé et al. *Neurología (English Edition)*. 2024. Vol. 39, № 3. P. 261–281. URL: <https://www.elsevier.es/en-revista-neurologia-english-edition--495-pdf-download-S2173580823000172> (дата звернення 22.03.2026)
5. Singh M. Guidelines For Rehabilitation After Stroke- AHA/ASA 2016. *Specialty Medical Dialogue*. 2016. URL: <https://specialty.medicaldialogues.in/guidelines-for-rehabilitation-after-stroke-aha-asa-2016> (дата звернення 22.03.2026)
6. Walker M. F. Stroke rehabilitation: evidence-based or evidence-tinged? *J Rehabil Med*. 2007. №39(3):193-7. DOI: 10.2340/16501977-0063.
7. Stroke rehabilitation in adults. National Institute for Health and Care Excellence. website: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng236/chapter/Recommendations#hearing> (дата звернення 22.03.2026).

УДК 615.825:616.74-009.7:796.015.6

Ляшенко Л.В.¹, Ковальова А.А.², Мирна А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПІЛАТЕСУ У КОРЕКЦІЇ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ

Л.В. Ляшенко, А.А. Ковальова, А.І. Мирна

Метод Пілатес може стати ефективним інструментом для фізичного терапевта під час реабілітації, оскільки він має різноманітні переваги та мало протипоказань [6, 9].

Однією з цілей методу Пілатес є досягнення м'язової рівноваги, завдяки якій групи м'язів взаємодіють з однаковою силою. Вплив пілатесу на механіку дихання та гнучкість, координацію дихання, інтенсивне зміцнення м'язів черевного преса, серед іншого, відрізняється від інших форм вправ, спрямованих на гіпертрофію м'язів [7].

Міофасціальні дисфункції (МФД) верхнього плечового пояса являють собою патологічний стан, що супроводжується формуванням локальних ущільнень (тригерних точок) у м'язах та напруженням фасціальних структур. Цей стан призводить до хронічного болю, обмеження амплітуди рухів у плечовому та шийному відділах, а також до порушення постави. МФД виникають, головним чином, внаслідок тривалих статичних перевантажень, стресу або травм. Якщо локальні мануальні техніки тимчасово знімають

симптоми, то для стійкого результату необхідне відновлення правильних рухових патернів та балансу міофасціальних меридіанів [1, 8].

Метою нашого дослідження стало дослідити ефективність застосування методу Пілатесу для оптимізації патерну дихання та стабілізації грудної клітки в осіб із міофасціальними дисфункціями верхнього плечового пояса.

Міофасціальний больовий синдром шийно-комірцевої зони та верхнього плечового пояса є однією з найбільш розповсюджених проблем сучасного населення, пов'язаною з гіподинамією. Для таких пацієнтів необхідна ефективна фізична терапія для розірвання циклу «біль – м'язовий спазм – біль», відновлення нормальної біомеханіки та покращення якості життя [1].

Програма фізичної терапії таких пацієнтів повинна розпочинатися з оцінки та корекції біомеханіки дихання. Сучасні дослідження показують, що порушення дихального патерну (переважання верхівкового дихання) призводить до хронічного перевантаження допоміжних дихальних м'язів (сходових, груднино-ключично-соскоподібних, верхньої порції трапезієподібного м'яза), які безпосередньо кріпляться до грудної клітки та шийного відділу [4, 9]. Комплекс заходів першого етапу включає навчання пацієнтів латеральному (реберному) диханню, що сприяє мобілізації реберно-хребцевих суглобів та зниженню тонуусу перевантажених структур [3, 5].

На основному етапі реабілітації при міофасціальних дисфункціях широко застосовуються специфічні вправи методу Пілатес. Глибоке та контрольоване дихання у цьому методі відіграє ключову роль у включенні глибоких стабілізаторів тулуба та розслабленні поверхневих м'язів. Основною метою фізичної терапії в цьому періоді є стабілізація грудної клітки та лопаток, відновлення повного діапазону рухів, а також формування правильного нейромоторного контролю з оптимальною послідовністю активації м'язів [3, 7].

Фізична терапія пацієнтів на етапі прогресування навантажень направлена на покращення еластичності фасціальних структур верхнього квадранта; зміцнення м'язів-стабілізаторів лопатки та шийного відділу; оптимізацію функціонування дихальної системи та закріплення правильного моторного контролю у повсякденних рухах. Серед засобів фізичної терапії широко застосовують терапевтичні вправи з використанням малого обладнання (ізотонічні кільця, еспандери) для інтеграції дихання з рухами верхніх кінцівок [5, 9].

У періоді довгострокової підтримки (відновлювальному) фізична терапія направлена на нормалізацію трофіки тканин у шийно-комірцевій зоні; відновлення балансу міофасціальних ланцюгів, а також підвищення толерантності м'язових груп до значних статичних і динамічних навантажень, характерних для професійної діяльності пацієнтів [2, 8].

Після стримання гострого больового синдрому пацієнтам рекомендують регулярні заняття клінічним Пілатесом (Matwork), як самостійно, так і під наглядом фахівця з фізичної терапії. У положенні лежачи на спині або сидячи рекомендуються такі вправи: базове реберне дихання з контролем поперечного м'яза живота, ізольовані рухи лопатками (Scapula Isolations) для їх стабілізації, розгинання грудного відділу (Thoracic Extension), а також вправи на артикуляцію хребта (Spine Twist), що сприяють розкриттю грудної клітки [7]. Крім того, у відновлювальному періоді широко рекомендують застосування технік міофасціального саморелізу (MFR) з використанням масажних ролів та м'ячів протягом 5-10 хвилин щодня, а при виникненні локального больового синдрому повертаються до базових дихальних практик на розслаблення [1, 9].

Таким чином, міофасціальні дисфункції верхнього плечового пояса є поширеною проблемою, що вимагає комплексного підходу до реабілітації, де ключову роль відіграє корекція біомеханіки дихання. Після мануального впливу необхідна ефективна рухова терапія, що починається з перенавчання патерну дихання. Метод клінічного Пілатесу сприяє стабілізації грудної клітки, розслабленню перевантажених дихальних м'язів та корекції пострального дисбалансу, покращуючи загальні результати лікування. У ранньому періоді важливі специфічні дихальні вправи для зняття спазму, а пізніше – відновлення рухливості та зміцнення стабілізаторів. Регулярні заняття Пілатесом допомагають відновити повноцінну функціональність та запобігти рецидивам міофасціального болю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баннікова Р. О., Петренко О. В. Фізична терапія осіб з міофасціальним больовим синдромом шийно-комірцевої зони. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 45–51.
2. Герц Г. О., Мельник В. В. Фізична терапія при порушеннях постави та деформаціях хребта: навч. посіб. Тернопіль: ТНМУ, 2021. 144 с.
3. Лазарев І. А., Беспалова О. О. Біомеханіка людини: навч. посіб. Київ: Медінформ, 2021. 252 с.
4. Попадюха Ю. А. Сучасні технології та методи фізіотерапії: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 456 с.
5. Рокошевська В. В. Фізична терапія при порушеннях постави та деформаціях хребта. Львів: ЛДУФК, 2020. 120 с.
6. Фізична терапія, ерготерапія : підручник / за заг. ред. О. Б. Панченко. Київ: ВСВ «Медицина», 2019. 256 с.
7. Effects of the Pilates Method on Respiratory Parameters: A Systematic Review / P. García-Macías et al. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. Vol. 19(5). P. 3122.
8. Stecco C. Functional Atlas of the Human Fascial System. 2015. 368 p.

9. Wells C., Kolt G. S., Marshall P. Defining Pilates as a System of Exercise and a Therapeutic Intervention: A Systematic Review. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 2021. Vol. 95(12). P. 2483–2492.

UDC 615.8(091)(0432)

Mazurkova O.A.¹, Bondar M.V.²

¹ student gr. UFKS-213_2 National University "Zaporizhzhia Polytechnic"

² senior lecturer NU "Zaporizhzhia Polytechnic"

THE HISTORY OF THE EMERGENCE OF REHABILITATION AIDS

O.A. Mazurkova, M.V. Bondar

Rehabilitation aids are any devices, equipment, devices, or modifications thereof that help people with disabilities or functional limitations perform daily activities, improve mobility, independence, and social integration. This includes prostheses, orthoses, wheelchairs, hearing and vision aids, communication aids, and derived technical solutions. The history of such aids is the history of human attempts to overcome physical limitations, responses to disease, trauma, and war, and the development of medicine, technology, engineering, materials science, and so on.

A prosthetic big toe was found dating to approximately 950-710 BC. It was made of wood and leather, was passively adjusted to size, and showed signs of use. It is believed to have belonged to a priest's daughter. The surprisingly realistic toe was made to look natural by a skilled craftsman who wanted to preserve aesthetics and mobility from the early Iron Age. The prosthesis, which replaced the amputated right toe, was still attached to the woman's skeleton when it was found.

Another artificial toe made of cardboard, used with sandals, is now in the British Museum.

Prosthesis "Capua Leg" – an artificial leg found in Italy dates back to around 300 BC and was used by an ancient Roman nobleman. The leg was made of bronze and hollowed-out wood and was held in place by leather straps. Its purpose was more aesthetic than functional.

Soldiers who lost limbs in battle often used early prosthetics made of wood or iron. For example, about 2,200 years ago, the Roman general Marcus Sergius Silus lost his right arm during the Second Punic War. He replaced it with an iron one designed to hold a shield.

Other known early prosthetics include artificial feet from Switzerland and Germany, made between the V and VIII centuries.

Medieval knights sometimes used wooden limbs for combat or riding. Simple crutches, canes, wooden supports (for legs, arms), orthopedic shoe inserts, devices for supporting joints or straightening limbs are known to have been used. Many of these were artisanal.

More systematic approaches to amputations, prosthetics, and orthopedics first emerged in Europe, driven by military trauma and war. Some of the greatest mechanical breakthroughs occurred in the 16th century, many of which were unexpectedly complementary: European locksmiths, watchmakers, and even gunsmiths used their new techniques to create luxurious prosthetic limbs. The result was a series of elaborately crafted mechanical hands made of iron, brass, and wood. In most of these devices, the wearer used their natural hand to move the artificial fingers into a fixed position, then pressed a trigger to release them.

Scholars estimate that the Renaissance elite were willing to pay staggering sums for prosthetics. One 17th-century example from Germany cost as much as a large farm – buildings, fields, livestock, and everything else.

In the XVI century, French surgeon Ambroise Paré developed some of the first purely functional prostheses for soldiers returning from battle. The engraving shows a prosthetic hand. To a knight in armor, such a prosthesis would have looked no different from an arm or leg encased in mail. The internal mechanism, similar to a clockwork, provided for the mobility of joints and hinges with the help of levers, springs, gears and pulleys. According to contemporaries, such an artificial hand held the reins of a horse well. Most of the prostheses proposed by Paré were made after the death of the physician according to the drawings he left behind.

A real breakthrough in the mechanics of prosthetic limbs came in the 1800s with the design of a prosthetic leg by James Potts. This style of prosthesis was popularized by the Marquis of Anglesey after he was wounded at the Battle of Waterloo in 1815. The prosthesis was later nicknamed the "Clapboard" because of the clicking sound made by the moving parts of the prosthesis, simulating the movement of a leg when walking.

Whether or not they could afford a “newfangled arm or leg” people with disabilities learned to cope with their limitations and invented their own solutions. Some became so accustomed to temporary limb replacements that they did not bother to find functional prosthetics. Others created their own “prostheses” from available materials.

Entrepreneurs, many of whom were young veterans themselves, recognized the need to create improved mechanical devices that would allow amputees to live relatively normal lives.

The first two world wars were catastrophic for millions of people, but at the same time they were a powerful catalyst for the development of medical technology, particularly in the field of prosthetics, orthotics and rehabilitation. The high casualties among the wounded, amputations and disabilities of veterans stimulated the creation of specialized centers, the development of new prostheses and the improvement of rehabilitation methods.

During World War I, the number of wounded who lost limbs was extremely high. By the end of World War I, there were around 41,000 amputees in Great Britain alone. Despite this, many did not use prostheses because of their inconvenience.

This led to the need to create specialized centers for their treatment and rehabilitation. One of such centers was Queen Mary's Hospital, Roehampton, founded in 1915 in Great Britain. This hospital became famous throughout the world due to its specialization in prosthetics and rehabilitation of amputees. Limb production workshops were located in the basement of the house and in temporary barracks on the territory. The latest methods of manufacturing and fitting prostheses were developed here, as well as physical and vocational rehabilitation programs were introduced.

After World War II, the development of rehabilitation engineering accelerated significantly due to the introduction of new materials and technologies. In the manufacture of prostheses and orthoses, light metals, aluminum, alloys, chromium nickel, and later plastics and composites began to be used. This allowed for the creation of more precise shapes and fitting models, and the introduction of product standardization, which increased their effectiveness and comfort for users.

At the same time, technologies and aids for people with visual and hearing impairments were developing. Braille and other assistive learning systems provided better adaptation for people with sensory impairments. Prosthetic eyes became more realistic and aesthetically perfect, and hearing aids became more compact and effective.

Thanks to technology developed during World War II, hearing aids with button-sized circuit boards and batteries finally became available in the late 1940s, allowing the batteries, amplifier, and microphone to be combined into one portable, pocket-sized unit.

The development of rehabilitation engineering and assistive technology in the second half of the XX century and the beginning of the XXI century was a defining phase in ensuring equal opportunities for people with disabilities. This period is characterized not only by technological advances, but also by significant changes in legislation, public perception and design approaches.

The concept of universal design involves creating environments, products and services that are accessible to all people, regardless of their abilities. This approach promotes the integration of people with disabilities into society and reduces the need for special adaptations.

Rehabilitation technologies and assistive devices have undergone significant changes thanks to innovations in fields such as electronics, bioengineering, robotics, and materials science.

УДК 615.8:796.52:617.58-089:355

Мазуркова О.А.¹, Стобинська О.В.²

¹ студ. гр. УФКС-213_2 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ АДАПТИВНОГО СКЕЛЕЛАЗІННЯ У ШТУЧНО СТВОРЕНИХ УМОВАХ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ АМПУТАЦІЯМИ КІНЦІВОК

О.А. Мазуркова, О.В. Столбінська

Зростання кількості військовослужбовців із ампутаціями кінцівок унаслідок бойових дій зумовлює необхідність удосконалення сучасних реабілітаційних підходів [1]. Традиційні методи реабілітації, включаючи фізичну терапію, ерготерапію та протезування, забезпечують відновлення базових функціональних можливостей, проте часто не повною мірою враховують психологічні та соціальні аспекти адаптації пацієнтів [1, 2]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження інноваційних підходів, спрямованих на комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний стан осіб із травматичними ампутаціями [4]. Одним із таких перспективних напрямів є адаптивне скелелазіння у штучно створених умовах, яке поєднує фізичне навантаження, когнітивну активність і соціальну взаємодію [3, 5].

Метою дослідження було оцінити ефективність застосування адаптивного скелелазіння як засобу фізичної, психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців із ампутаціями кінцівок. Для досягнення поставленої мети було організовано дослідження, яке проводилося протягом 10 тижнів на базі спеціалізованого реабілітаційного центру, обладнаного скеледромом. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців із ампутаціями верхніх або нижніх кінцівок, які перебували на етапі післяпротезної адаптації (від 3 до 12 місяців після протезування). Учасників було розподілено на дві групи: основну (n=15), яка брала участь у програмі адаптивного скелелазіння, та контрольну (n=15), яка проходила стандартну програму реабілітації без включення елементів скелелазіння.

Програма втручання для основної групи передбачала проведення занять тричі на тиждень тривалістю 60-90 хвилин [5]. Заняття включали вправи на розвиток м'язової сили, координації, рівноваги та витривалості з поступовим ускладненням маршрутів. Використовувалися системи верхньої страховки та адаптивне спорядження, що враховувало тип ампутації та особливості використання протезів. Усі заняття проводилися під контролем інструктора зі скелелазіння та фахівця з фізичної реабілітації.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося із застосуванням комплексу стандартизованих фізичних, психологічних і соціальних показників до початку та після завершення дослідження. Фізичний стан визначався за допомогою ручної динамометрії для оцінки м'язової сили,

6-хвилинного тесту ходьби для оцінки витривалості та шкали балансу Берга. Психологічний стан оцінювався за шкалою тривожності Спілбергера, опитувальником депресії Бека та шкалою самооцінки Розенберга. Соціальна адаптація визначалась за допомогою опитувальника якості життя SF-36 та шкали соціальної адаптації SASS.

Отримані результати засвідчили суттєві позитивні зміни в основній групі порівняно з контрольною. Зокрема, середній рівень м'язової сили в основній групі зріс з $28,4 \pm 5,2$ кг до $36,7 \pm 5,8$ кг, тоді як у контрольній - з $29,1 \pm 4,9$ кг до $31,2 \pm 5,1$ кг. Показники витривалості за результатами 6-хвилинного тесту ходьби збільшилися з 312 ± 45 м до 398 ± 52 м в основній групі, тоді як у контрольній - з 318 ± 48 м до 345 ± 50 м. Рівень балансу за шкалою Берга покращився з $38,5 \pm 6,3$ до $48,2 \pm 5,7$ бала в основній групі, тоді як у контрольній групі - з $39,1 \pm 6,0$ до $42,3 \pm 5,8$ бала. Усі зміни були статистично значущими ($p < 0,05$).

Аналіз психологічних показників показав, що рівень тривожності знизився з $54,2 \pm 6,8$ до $41,5 \pm 5,9$ бала в основній групі, тоді як у контрольній - з $53,7 \pm 7,1$ до $49,8 \pm 6,5$ бала. Рівень депресії зменшився з $22,6 \pm 5,4$ до $14,3 \pm 4,7$ бала в основній групі, тоді як у контрольній - з $23,1 \pm 5,0$ до $19,8 \pm 5,2$ бала. Показник самооцінки зріс з $21,8 \pm 4,2$ до $30,6 \pm 3,9$ бала в основній групі, у той час як у контрольній - з $22,3 \pm 4,0$ до $25,1 \pm 4,3$ бала.

Соціальні показники також продемонстрували позитивну динаміку: загальний індекс якості життя зріс з $48,7 \pm 7,5$ до $68,9 \pm 6,8$ бала в основній групі, тоді як у контрольній - з $49,3 \pm 7,2$ до $56,1 \pm 7,0$ бала. Рівень соціальної адаптації підвищився з $26,4 \pm 5,1$ до $39,8 \pm 4,6$ бала в основній групі, у той час як у контрольній - з $27,0 \pm 5,3$ до $31,2 \pm 5,0$ бала.

Таким чином, результати дослідження свідчать про статистично значущий і клінічно вагомий вплив адаптивного скелелазіння на фізичний, психологічний та соціальний стан військовослужбовців із ампутаціями кінцівок. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано у психологічній та соціальній сферах, що підтверджує доцільність включення даного методу до комплексних програм реабілітації та визначає перспективність подальших досліджень у цьому напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Янчинський О. Особливості реабілітації пацієнтів після ампутації нижніх кінцівок: огляд і аналітика наукових досліджень упродовж 2022-2024 років. *Молода спортивна наука України*. 2025. Т. 3. С. 252–253.

2. Мерзлікіна О. А., Трясун Ю. Р., Коваленченко В. Ф. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*.

2024. Вип. 3К (176). С. 326–330. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44951> (дата звернення 10.04.2026).

3. Соколенко О. І. *Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання»*. Старобільськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2015. 154 с.

4. Rudenko Ye., Assonov D. Psychological consequences of limb amputation: literature review. *PMGP*. 2023. Vol. 8, No. 3. URL: <https://5cuk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/443> (date of access 10.04.2026).

5. Оніщук Л., Нечахін В. Розвиток скелелазіння на сучасному етапі в Україні. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 115–121.

УДК 616.718-089.87:615.8

Макар Д.П.¹, Галстян А.В.²

¹ студ. гр. М-11ТР ЛДУФКС ім. І. Боберського

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ АМПУТАЦІЯМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

Д.П. Макар, А.В. Галстян

Ампутації верхніх кінцівок є однією з найтяжчих травм, що призводять до стійкого порушення функцій опорно-рухового апарату, виражених обмежень у самообслуговуванні, професійній діяльності та соціальній участі. Втрата верхньої кінцівки суттєво порушує здатність виконувати точні, дрібні та координаційно складні рухи, що робить пацієнтів залежними від сторонньої допомоги й негативно впливає на якість життя. В умовах зростання кількості травм, пов'язаних із бойовими діями та техногенними факторами, особливого значення набуває розробка й впровадження науково обґрунтованих програм фізичної терапії. Такі програми мають поєднувати підготовку кукси до протезування, відновлення сили та витривалості м'язів плечового пояса і тулуба, формування компенсаторних рухових стратегій, навчання користуванню протезом та ерготерапевтичні втручання, спрямовані на відновлення активності та участі пацієнта у повсякденному житті.

Мета дослідження – розглянути основні підходи до застосування засобів фізичної терапії у пацієнтів з ампутаціями верхніх кінцівок та порівняти погляди різних авторів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо фізичної терапії осіб з ампутаціями верхніх кінцівок;

2. Дослідити сучасні методи та засоби фізичної терапії, описані у працях вітчизняних і зарубіжних авторів;

3. Виявити спільні та відмінні риси організації реабілітаційного процесу у осіб з ампутаціями верхніх кінцівок.

Методи дослідження:

1. Вивчення науково-методичної літератури з проблеми фізичної терапії осіб з ампутаціями верхніх кінцівок;

2. Узагальнення та систематизація даних клінічних, експериментальних та оглядових досліджень;

3. Порівняльний аналіз підходів до реабілітації, викладених у працях різних авторів.

Результати дослідження: У ряді праць, присвячених реабілітації осіб з ампутаціями верхніх кінцівок, підкреслюється важливість підготовки кукси до протезування. Ефективними засобами на початкових етапах є лікувальна фізкультура, масаж, дихальні вправи, позиційне лікування, що спрямовані на формування правильної форми кукси, профілактику контрактур і збереження загальної фізичної працездатності. Окремі автори роблять акцент на побудові індивідуалізованих програм фізичної терапії з урахуванням рівня ампутації, віку пацієнта, супутньої патології та запланованого типу протезування. До основних засобів відносять терапевтичні вправи для м'язів плечового пояса та тулуба, тренування постави, розвиток залишкової функції кінцівки, навчання правильних рухових стереотипів у побутових та професійних ситуаціях. Показано, що систематичне застосування лікувальної фізичної культури сприяє відновленню м'язового балансу, покращує контроль положення тулуба та зменшує перевантаження контралатеральної кінцівки. У роботах, присвячених ерготерапії при ампутаціях верхніх кінцівок, наголошується на значенні цілеспрямованої роботи над навичками самообслуговування, використанням адаптивних пристроїв, навчанням альтернативним способам виконання щоденних завдань. У зарубіжних джерелах окреслюється роль високотехнологічних засобів реабілітації, зокрема використання міоелектричних протезів, інтерактивних тренажерів, віртуальної реальності та спеціалізованого функціонального тренування, спрямованого на відновлення участі у значущих життєвих ролях. Узагальнення результатів різних досліджень свідчить, що всі автори відзначають важливість багатокомпонентної реабілітації, яка охоплює фізичну терапію, ерготерапію, протезування, психосоціальну підтримку та навчання компенсаційним стратегіям. Центральною метою є відновлення функціональної незалежності, а не лише поліпшення окремих фізичних показників.

Висновок: Аналіз наукових джерел показав, що спільним для більшості авторів є визнання провідної ролі комплексної фізичної терапії у пацієнтів з ампутаціями верхніх кінцівок. Наголошується на необхідності поєднання лікувальної фізичної культури, спеціальних вправ для м'язів плечового пояса

і тулуба, тренування координації, підготовки кукси до протезування, функціонального тренування та ерготерапевтичних втручань. Відмінності між підходами полягають у розстановці акцентів: одні автори більше зосереджуються на медико-біологічних аспектах та профілактиці ускладнень, інші – на індивідуалізації програм, поетапності застосування методів до і після протезування, а також на ерготерапевтичних і психосоціальних аспектах. Ключовою проблемою є відсутність єдиних стандартизованих протоколів фізичної терапії для осіб з ампутаціями верхніх кінцівок в умовах сучасних викликів, що вказує на необхідність подальших досліджень та розробки уніфікованих, доказово обґрунтованих програм реабілітації, адаптованих до можливостей системи охорони здоров'я та протезно-ортопедичної допомоги.

УДК 616.831-005.4-036.8:615.851.8

Матюхіна О.М.¹, Столбинська О.В.²

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДЗЕРКАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ МОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ВЕРХНІЙ КІНЦІВОК ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ

О.М. Матюхіна, О.В. Столбинська

Ішемічний інсульт є однією з провідних причин інвалідизації та смертності у світі [1, 2]. Значна частина пацієнтів після перенесеного інсульту стикається з порушенням моторних функцій, особливо верхніх кінцівок, що суттєво обмежує їхню здатність до самообслуговування та знижує якість життя [1]. Більшість таких пацієнтів потребує тривалої, поетапної та комплексної реабілітації, яка включає лікувальну гімнастику, електростимуляцію, масаж, ерготерапію, логопедичну та нейропсихологічну допомогу [2, 3]. У зв'язку з цим актуальним є впровадження нових ефективних методів, спрямованих на стимуляцію нейропластичності та відновлення рухових функцій.

Одним із сучасних і перспективних підходів є дзеркальна терапія, яка базується на створенні візуальної ілюзії руху ураженої кінцівки шляхом відображення рухів здорової руки у дзеркалі [4]. Такий підхід сприяє активації моторної кори головного мозку, стимуляції дзеркальних нейронів і формуванню нових нейронних зв'язків, що є важливим у відновленні функцій після інсульту.

Метою дослідження було оцінити ефективність застосування дзеркальної терапії у складі комплексної реабілітації для відновлення моторних функцій верхніх кінцівок у пацієнтів після ішемічного інсульту.

У дослідженні взяли участь 24 пацієнти з наслідками ішемічного інсульту, які мали порушення рухової функції верхньої кінцівки. Усі пацієнти перебували у ранньому або підгострому періоді відновлення. Учасників було розподілено на дві групи: контрольну (n=12), яка отримувала стандартну реабілітацію, та основну (n=12), де до стандартної програми додатково застосовувалась дзеркальна терапія. Стандартна реабілітація включала лікувальну гімнастику, масаж, електростимуляцію, ерготерапію, логопедичну та нейропсихологічну підтримку [3]. Дзеркальна терапія проводилася протягом 20-25 хвилин, п'ять разів на тиждень, курсом 4 тижні, із виконанням рухів здоровою рукою перед дзеркалом для створення ілюзії руху ураженої кінцівки.

Оцінка ефективності реабілітації здійснювалася за допомогою шкали Фугл-Мейера (Fugl-Meyer Assessment, FMA), Тесту оцінки функціональної активності верхньої кінцівки (Action Research Arm Test, ARAT) та індексу Бартел. До початку лікування показники в обох групах були практично однаковими. У контрольній групі середній показник за шкалою Фугл-Мейера становив $28,4 \pm 4,2$ бала, тоді як в основній – $27,9 \pm 4,5$ бала. За шкалою ARAT показники становили відповідно $21,3 \pm 3,8$ бала у контрольній групі та $20,8 \pm 4,1$ бала в основній. Індекс Бартел до початку реабілітації становив $55,6 \pm 7,2$ бала у контрольній групі та $54,9 \pm 6,8$ бала в основній.

Після завершення курсу реабілітації було встановлено позитивну динаміку в обох групах, однак значно більш виражену у пацієнтів основної групи. У контрольній групі показник Fugl-Meyer зріс до $34,7 \pm 4,6$ бала, тоді як в основній групі – до $42,3 \pm 5,1$ бала. Приріст становив відповідно 6,3 бала у контрольній групі та 14,4 бала в основній. За шкалою ARAT у контрольній групі показник підвищився до $26,9 \pm 4,2$ бала, тоді як в основній – до $35,8 \pm 4,7$ бала, що відповідає приросту 5,6 та 15,0 бала відповідно. Індекс Бартел після лікування у контрольній групі становив $67,8 \pm 6,9$ бала, тоді як в основній групі – $78,6 \pm 7,3$ бала, з приростом 12,2 та 23,7 бала відповідно.

Отримані результати свідчать про більш виражене покращення моторних функцій верхніх кінцівок і рівня функціональної незалежності у пацієнтів, які отримували дзеркальну терапію у складі комплексної реабілітації. Це підтверджує доцільність включення даного методу до стандартних програм відновлення після інсульту, оскільки він є ефективним, доступним і сприяє активації нейропластичних процесів та покращенню якості життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коробко О. Ведення пацієнтів після інсульту: основні принципи реабілітації та відновлення. *Здоров'я України. Неврологія. Тематичний номер «Інсульт»*. 2024. № 1. URL:

<https://health-ua.com/multimedia/7/6/4/4/3/1710927336.pdf> (дата звернення 10.04.2026).

2. Горопашна С., Горошко В. Сучасні підходи відновної терапії після інсульту. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Полтава, 2022. Т. 7, № 1. С. 34–37. DOI: 10.15391/prrht.2022-7.08.

3. Стандарт медичної допомоги «Ішемічний інсульт» [нормативно-правовий акт] : затв. наказом Міністерства охорони здоров'я України № 1070. Київ, 2024. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/06/1070_20062024_smd.pdf (дата звернення 10.04.2026).

4. Thieme H., Morkisch N., Mehrholz J. Mirror therapy for improving motor function after stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018. № 7. С. 56–61.

УДК 615.8:616.711-007.5-053.5

Радченко Г.О.¹, Ковальова А.А.², Бондар М.В.³

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІ ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ

Г.О. Радченко, А.А. Ковальова, М.В. Бондар

Система освіти в Україні передбачає тривале сидіння (6-8 год/день), що сприяє малорухливому способу життя – ключовому фактору ризику сколіозу та хронічного болю в спині за даними ВООЗ. Діти часто перебувають у неправильних позах, що підвищує ризик розвитку порушень постави. Поширеність порушень становить 5-46%, причому після 7 років вона зростає, а у 10-17 років досягає 94%. За даними Міністерство охорони здоров'я України (2020), понад 231 тис. дітей мають порушення постави, з них 92 тис. – сколіоз. До школи 50-54% дітей вже мають порушення, і щороку додається близько 10% нових випадків; до старших класів не менше 60% учнів мають деформації хребта [1].

Сколіоз – це тривимірна деформація хребта, що характеризується боковим викривленням із ротацією хребців і порушенням сагітального профілю. У тяжких випадках може призводити до серцево-судинних і дихальних порушень, хронічного болю та психологічного стресу [2].

У сучасних умовах фізична терапія є ключовим методом лікування сколіозу, спрямованим на корекцію деформації, стабілізацію хребта, покращення м'язового балансу та формування правильного рухового стереотипу. Важливе значення мають індивідуалізовані програми з урахуванням віку, ступеня викривлення та функціонального стану пацієнта.

Актуальність проблеми зумовлена високою поширеністю сколіозу та його негативним впливом на біомеханіку, дихальну й серцево-судинну системи та якість життя [3].

Метою дослідження є узагальнення сучасних підходів до фізичної терапії дітей і підлітків зі сколіозом та визначення ефективних методів, серед яких: лікувальна фізкультура, фізіотерапія (ударно-хвильова, ультразвукова, магнітотерапія, електрофорез, парафінотерапія).

Дослідники [4, 5, 6] підкреслюють необхідність комплексної реабілітації дітей зі сколіозом. Програми включають лікувальну гімнастику, плавання, масаж і вправи на розвантаження хребта, спрямовані на корекцію м'язового дисбалансу.

Фізичні вправи підвищують загальний тонус, активізують системи організму та сприяють формуванню м'язового корсета [7].

Метод Шрот – це тривимірна, індивідуалізована програма нехірургічного лікування сколіозу, що включає постуральні вправи, самокорекцію та ротаційне дихання для зменшення деформації [8, 9]. Програми передбачають серію занять (5-20 сеансів) із регулярним виконанням вправ і поступово адаптованою інтенсивністю [9]. Метод є ефективною консервативною альтернативою хірургії за умови систематичного виконання, сприяє зниженню кута Кобба та покращенню функціонального стану пацієнтів [9, 10].

Сколіоз у дітей шкільного віку є поширеною медико-соціальною проблемою, зумовленою гіподинамією та тривалим перебуванням у нефізіологічних позах, що потребує раннього виявлення і своєчасної реабілітації.

Сучасна фізична терапія орієнтується на комплексні, індивідуалізовані програми з урахуванням віку, ступеня деформації та функціонального стану. Найбільш ефективними є тривимірні підходи (зокрема метод Шрот), що базуються на сенсомоторній інтеграції, дихальній корекції та активній участі пацієнта.

Отже, сучасний підхід до фізичної терапії дітей зі сколіозом передбачає комплексність, патогенетичну обґрунтованість та довготривалість реабілітаційного процесу, що спрямований не лише на корекцію деформації, але й на відновлення функціонального стану організму та профілактику прогресування захворювання. Перспективним напрямом залишається подальша оптимізація реабілітаційних програм на основі принципів доказової медицини та індивідуалізації терапевтичних втручань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука*. 2014. Т. 3. С. 133-138.

URL:

<https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7af94ed4-6bb9-47d7-8ce-c-5662abeb4b8/content> (дата звернення: 30.03.2026).

2. Визначення факторів ризику сколіозу в дітей шкільного віку за допомогою анкетування / І.В. Белікова та ін. Україна. *Здоров'я нації*. 2025. № 2. С. 29–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.2/05>.

3. Левков А. А., Красуля В. М. Сколіоз: причини, симптоми, лікування. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини: зб. уаук. праць*, 18-19 квіт. 2024 р. Харків: НФаУ, 2024. С. 66–69. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/files/original/75/13795/d6e7a6566b5825033d5cb88ab7a19f9cbb9a48cc.pdf> (дата звернення: 29.03.2026).

4. Андрійчук Ю., Бондарчук В. Аналіз засобів фізичної реабілітації дітей при легких та середніх викривленнях хребта. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (January 20, 2023; Amsterdam, Netherlands), С. 253–259. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/667> (дата звернення: 29.03.2026).

5. Поляруш І., Василенко Є., Кобінський О. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2, С. 125–131. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.125-131>.

6. Буренко О. В. Формування постави у дітей молодшого шкільного віку та фактори, що впливають на її прогресування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 67. С. 61–66. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4ee7b42b-2089-4837-bd4f-c5c658d73e76/content> (дата звернення: 29.03.2026).

7. Барладин О., Вакуленко Л., Грушко В., Храбра С., Веремчук О. Фізична реабілітація дітей старшого шкільного віку зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип 1(121). С. 14–19. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.03).

8. Lehnert-Schroth C. Introduction to the three-dimensional scoliosis treatment according to Schroth. *Treatment Report*. 1992. Vol. 78, Issue 11. P. 810–815. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0031-9406\(10\)60451-8](https://doi.org/10.1016/S0031-9406(10)60451-8).

9. Effects of Schroth method and core stabilization exercises on idiopathic scoliosis: a systematic review and meta-analysis / V. Dimitrijević et al. *Eur Spine J*. 2022. № 31(12). P. 3500–3511. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00586-022-07407-4>.

10. Ayvaz E., Uca M., Ayvaz E., Yıldız Z. Clinical and economic effectiveness of Schroth therapy in adolescent idiopathic scoliosis: insights from a machine learning and active learning - based real - world study. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*. 2025. Vol. 20: 530 DOI: <https://doi.org/10.1186/s13018-025-05900-2>.

УДК 616.711-007.5-053.5:615.825:376

Резанцева Ю.І.¹, Ковальова А.А.², Усенко А.М.³

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ю.І. Резанцева, А.А. Ковальова, А.М. Усенко

Порушення постави у дітей 6-9 років (сутулість, кіфоз, асиметрія, початковий сколіоз) є поширеними через малорухливість, тривале сидіння та використання гаджетів. Уже в цьому віці у 30-40% дітей із кіфозом формуються стійкі відхилення, а у 15-20% – ознаки сколіозу, що супроводжуються болем і зниженням витривалості. Без корекції протягом 2-3 років у понад половини дітей порушення прогресують до хронічних уражень ОРА. Водночас у цьому віці зберігається висока пластичність, що створює сприятливі умови для ефективної корекції засобами фізичної терапії [1, 3].

Мета роботи – узагальнити сучасні підходи до створення програм фізичної терапії при порушеннях постави у дітей 6-9 років.

Сучасна фізична терапія базується на індивідуальній оцінці (анамнез, стан м'язового корсету, постуральні методи обстеження), що дозволяє визначити ступінь порушення та сформувавши SMART-цілі лікування. Програми ґрунтуються на принципах індивідуалізації, комплексності та поступовості і поєднують лікувальну фізичну культуру, кінезіотерапію, масаж, водні вправи та, за потреби, фізіотерапію. Реабілітація здійснюється поетапно: від коротких занять із базовими вправами (15-20 хв) до збільшення тривалості й складності (30-40 хв) із включенням координаційних вправ, а на завершальному етапі – у вигляді підтримуючих занять 1-2 рази на тиждень для закріплення досягнутого ефекту [4, 5].

Мінімальна тривалість ефективної фізичної терапії становить 4-6 тижнів із частотою занять 3-5 разів на тиждень. Сучасні програми для дітей молодшого шкільного віку включають лікувальну гімнастику, кінезіотерапію, плавання, масаж, міофасціальний реліз, кінезіотейпування та, за потреби, фізіотерапевтичні методи. Основним компонентом є лікувальна гімнастика, спрямована на зміцнення розгиначів спини й м'язів живота, розтягнення грудних м'язів і формування правильної постави під час сидіння, стояння та ходьби [3].

Після 4-6 тижнів занять (3-5 разів на тиждень) у дітей 6-9 років зменшується кіфоз на 5-8, в тому – у 85-90%, витривалість зростає на 15-20%, а ризик прогресування порушень знижується на 30-40%. Кінезіотерапія та

постуральний тренінг покращують контроль постави, зменшують дисбаланс на 20-30% і втому на 40-50%, формуючи стійкий руховий стереотип уже через 8-12 тижнів [2, 5].

Для дітей 6-9 років вправи подаються у формі гри (зокрема з еластичними стрічками), що підвищує мотивацію. Важливим компонентом є плавання, яке зміцнює м'язовий корсет без перевантаження хребта та підвищує витривалість на 10-15%, але використовується як доповнення до вправ. Масаж нормалізує м'язовий тонус, покращує кровообіг і зменшує біль, а кінезіотерапія підтримує поставу та дає покращення у 65-70% випадків. Також застосовуються сучасні методики, зокрема шрот-терапія та постуральний тренінг, спрямовані на корекцію постави й формування самоконтролю [5].

У дитячому віці ці методики викладають у формі ігор, завдань з опорою на дитячу логіку, що забезпечує високу мотивацію та відсоток виконання вдома. Ефективність фізичної терапії значно зростає при включення батьків і навчальних закладів у реабілітаційний процес: навчання батьків базовому комплексу домашніх вправ; коригування меблів та освітлення в учбовому місці; використання коротких фізкультхвилинок у школі.

Результати наукових досліджень свідчать, що застосування комплексного підходу, який включає лікувальну гімнастику, масаж, плавання та коригувальний режим, забезпечує більш виражений терапевтичний ефект порівняно з використанням окремих методик [1, 3].

Таким чином, сучасні підходи до фізичної терапії при порушеннях постави у дітей молодшого шкільного віку ґрунтуються на системній діагностиці, індивідуалізації реабілітаційних програм та комплексному застосуванні терапевтичних вправ, кінезіотерапії, масажу, а також, за показаннями, фізіотерапевтичних чинників. Важливим компонентом є залучення освітнього середовища та сім'ї до реабілітаційного процесу, а також використання сучасних постуральних і фізкультурно-оздоровчих методик.

Застосування зазначених підходів забезпечує не лише корекцію наявних порушень постави, але й сприяє формуванню стійкого рухового стереотипу правильної постави, що є важливим чинником профілактики сколіозу та інших хронічних порушень опорно-рухового апарату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрійчук Ю., Бондарчук В. Аналіз засобів фізичної реабілітації дітей при легких та середніх викривленнях хребта. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (January 20, 2023; Amsterdam, Netherlands). 2023. С. 253–259.

<https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/667>

URL:
(дата

звернення: 30.03.2026).

2. Брехова А. М. Фізична терапія дітей молодшого шкільного віку при порушеннях постави: квал. робота: квал. робота. Запоріжжя: КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР, 2021. 82 с.

3. Зоріна В. М. Фізична терапія порушення постави у дітей молодшого шкільного віку: квал. робота. Дніпро: ДДМУ, 2025. 84 с.

4. Кінезіотейпування для корекції постави: як це працює у дітей та дорослих. *Medicasano*: веб-сайт. URL: <https://medicasano.com.ua/blog/kineziotejpuvannia-dlia-korektsii-postavy-ia-k-tse-pratsiuie-u-ditej-ta-doroslykh/> (дата звернення 30.03.2026).

5. Ковальчук О., Петренко О., Іванова І. Роль масажу у фізичній терапії пацієнтів зі сколіотичною поставою. *Rehabilitation and Physical Therapy*. 2023. Т. 14, № 2. С. 45–50. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.4>.

УДК 616.7-77:615.825:159.9

Столбинська О.В.¹, Долотій М.М.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-214 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЕКОНОМІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ

О.В. Столбинська, М.М. Долотій

Допоміжні засоби пересування є важливою складовою сучасної реабілітації осіб із порушеннями пересування, оскільки забезпечують мобільність, підвищують автономність і покращують якість життя. Водночас у практиці спостерігається невідповідність між медично обґрунтованою потребою та фактичним рівнем їх використання [1, 2].

Це пояснюється тим, що вибір допоміжного засобу визначається не лише клінічними показаннями, а й економічними та психологічними факторами [3]. Різні засоби мають неоднакове соціальне сприйняття: тростина характеризується найнижчим рівнем стигматизації, милиці сприймаються як тимчасове рішення, ходунки асоціюються зі старістю та залежністю, тоді як ролери, попри функціональність, обмежені у використанні через високу вартість [2, 4]. Ігнорування цих чинників може призводити до відмови від оптимального засобу та зниження ефективності реабілітації, що визначає актуальність дослідження.

Метою дослідження було оцінити вплив економічних і психологічних факторів на вибір і використання допоміжних засобів пересування. Дослідження включало 25 респондентів (n=25). Дані збиралися за допомогою структурованої анкети зі шкальними оцінками (1-5 балів), а обробка включала розрахунок середніх значень, стандартного відхилення та відсоткового розподілу.

Середній рівень внутрішнього психологічного опору становив $2,16 \pm 1,37$ бала (43,2%). Мінімальний опір (1 бал) відзначили 12 осіб (48%), 2 бали – 4 (16%), 3 бали – 4 (16%), 4 бали – 3 (12%), 5 балів – 2 (8%). Отже, 5 респондентів (20%) мають високий рівень психологічного бар'єру (4-5 балів), тоді як 16 (64%) – низький (1-2 бали). Висока варіативність ($SD=1,37$; 63,4% від середнього) свідчить про поляризацію вибірки.

Середній рівень економічного бар'єру становив $3,04 \pm 1,21$ бала (60,8%). Вартість як суттєву проблему визначили 13 респондентів (52%), тоді як 6 (24%) не вважають її бар'єром, і 6 (24%) займають нейтральну позицію. Стандартне відхилення ($SD=1,21$; 39,8%) вказує на помірну варіативність оцінок.

Середній рівень стигматизації становив $2,88 \pm 1,26$ бала (57,6%). Високий рівень стигми (4-5 балів) відзначили 8 осіб (32%), низький – 9 (36%), нейтральний – 8 (32%). Стандартне відхилення ($SD=1,26$; 43,8%) свідчить про неоднорідність соціального сприйняття.

Отримані результати підтверджують, що економічні та психологічні фактори суттєво впливають на використання допоміжних засобів. Найбільш вираженим є економічний бар'єр (60,8%), однак значну роль відіграють також стигматизація (57,6%) та внутрішній опір (43,2%). Виявлено поведінковий розрив: частина респондентів із високим рівнем опору (близько 20-24%) має підвищений ризик відмови або нерегулярного використання засобів.

Таким чином, вибір допоміжного засобу формується під впливом взаємодії економічних обмежень і психологічного сприйняття.

Отримані результати свідчать про те, що навіть при відносно низькому середньому рівні психологічного опору існує суттєва частка респондентів, для яких використання допоміжних засобів пов'язане з вираженим дискомфортом. Це дозволяє говорити про наявність прихованого психологічного бар'єру, який може не проявлятися на рівні середніх значень, але суттєво впливає на поведінку окремих груп.

Аналіз розподілу відповідей також виявив тенденцію до формування поведінкового розриву між необхідністю використання допоміжного засобу та фактичною готовністю його застосовувати. Наявність 20% респондентів із високим рівнем опору свідчить про потенційний ризик відмови або нерегулярного використання засобів, що узгоджується з теоретичними моделями поведінкового уникнення.

Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що психологічний фактор відіграє суттєву роль у процесі прийняття рішень, навіть у невеликій вибірці. Високий коефіцієнт варіації підтверджує неоднорідність сприйняття допоміжних засобів і підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до їх підбору. У поєднанні з економічними обмеженнями це формує складну

багатофакторну модель вибору, у якій раціональні та емоційні чинники взаємодіють між собою.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що використання допоміжних засобів пересування визначається не лише медичною доцільністю, але й рівнем психологічного комфорту та індивідуальним сприйняттям. Виявлена варіативність показників свідчить про необхідність врахування поведінкових і соціальних аспектів при розробці реабілітаційних стратегій, що може сприяти підвищенню ефективності використання допоміжних засобів і покращенню якості життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бражанюк А., Семенюк Т. Асистивні засоби пересування, що покращують умови життя людей з інвалідністю. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1(1). С. 295–299. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).39](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).39).

2. Допоміжні засоби реабілітації. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/dopomizhni-zasobi-reabilitacii> (дата звернення 10.04.2026).

3. Перелік технічних та інших засобів реабілітації, якими забезпечуються окремі категорії населення : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2006 р. № 1652. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/56643866> (дата звернення 10.04.2026).

4. Access to assistive technology. *Physio-Pedia*. URL: <https://members.physio-pedia.com/uk/learn-page-uk-2/access-to-assistive-technology-promopage-promopage-uk/> (date of access 10.04.2026).

УДК 615.825:616.71-001.5

Туренко О.О.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-214м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ЗА ОБ'ЄКТИВНИМИ ПОКАЗНИКАМИ

О.О. Туренко, О.М. Бурка

Компресійні переломи поперекового відділу хребта є доволі поширеною патологією, особливо серед людей похилого віку. Найчастіше вони виникають на тлі остеопорозу – захворювання, що призводить до зниження щільності кісткової тканини та підвищує її крихкість. За статистикою, значна частка таких переломів залишається не діагностованою, оскільки симптоми можуть бути помірними або маскуватися під звичайний біль у спині. Жінки

після менопаузи перебувають у групі підвищеного ризику через гормональні зміни, що впливають на стан кісток.

Крім того, компресійні переломи поперекового відділу можуть виникати внаслідок травм, зокрема падінь, дорожньо-транспортних пригод або значних фізичних навантажень. У молодших людей такі ушкодження частіше пов'язані саме з високою енергією травми, тоді як у літніх – навіть незначний вплив може призвести до перелому. З огляду на старіння населення, поширеність цих травм має тенденцію до зростання, що робить їх важливою медичною та соціальною проблемою, оскільки вони можуть суттєво знижувати якість життя та призводити до тривалої інвалідизації.

Актуальність питання аргументує потребу створення програм фізичної терапії для корекції зазначеного стану. Важливою частиною відновлення є можливість об'єктивної оцінки показників.

В нашому дослідженні сформовано дві групи інструментів оцінки: об'єктивні (мануально-м'язове тестування (ММТ), «човник», проба Шобера) та суб'єктивні (опитувальний Short Form-36 Health Survey (SF-36), шкала Борга).

Зосередимо увагу на першій групі.

Одним з найбільш важливих показників, динаміку якого ми відстежували під час виконання дослідження, є сила, як динамічна, так і статична.

Динаміку ми визначали за ММТ, основною метою якого є визначення сили м'яза або м'язової групи в умовах опору, який створюється руками дослідника; статику – тестом утримання тулуба в розгинанні (тест «човник»). Він дозволяє оцінити витривалість розгиначів поперекового відділу, зокрема *m. erector spinae* та *m. multifidus*, які відповідають за підтримання постурального контролю і часто страждають внаслідок компресійних травм.

Для визначення рухливості поперекового відділу хребта у сагітальній площині використовували пробу Шобера.

Результати дослідження.

Середній показник проведеного ММТ в контрольній групі становив $3,1 \pm 0,6$ на початку дослідження, $3,4 \pm 0,8$ – в кінці. Зміна становить усього 9,7%. У той час, коли зміна показника в основній групі – 46,6%, збільшення показника з $3,0 \pm 0,3$ до $4,4 \pm 0,2$.

Користуючись 5-бальною шкалою оцінки ММТ, бачимо, що пацієнти контрольної групи залишились на показнику «виконання руху проти сили гравітації, з повною амплітудою руху», коли пацієнти основної групи вже можуть виконувати «рух проти сили гравітації та легкого опору».

Середній показник виконання тесту «човник» у контрольній групі становив $13 \pm 0,7$ с на початку дослідження та $26 \pm 0,4$ с в кінці. Зміна

становить 50% (тобто збільшення удвічі), що свідчить про певне покращення витривалості м'язів тулуба.

У основній групі показник зріс з $15 \pm 0,4$ с до $40 \pm 0,8$ с, що становить приріст на 66,7%. Це свідчить про суттєво вищу динаміку покращення статичної сили м'язів у порівнянні з контрольною групою.

За критеріями оцінки функціонального стану м'язів, можна зазначити, що в контрольній групі зафіксоване лише помірне покращення, тоді як в основній групі спостерігається виражене підвищення функціональної здатності м'язів, відповідно до результатів тесту «човник».

Середній показник проби Шобера в учасників контрольної групи на початку дослідження становив $2,5 \pm 0,5$ см, тоді як після завершення спостереження він збільшився до $4,0 \pm 0,4$ см, що відповідає приросту на 60%. В основній групі початковий рівень цього показника становив $2,7 \pm 0,4$ см, а в кінці дослідження – $5,2 \pm 0,8$ см, що свідчить про зростання на 92,6%.

Отримані результати демонструють наявність позитивної динаміки в обох групах. Водночас, у пацієнтів основної групи спостерігається суттєво вищий приріст показників, що може свідчити про більшу ефективність застосованої програми фізичної терапії у цій когорті. Усі зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$), що підтверджує надійність отриманих результатів і дозволяє зробити висновок про клінічну значущість впровадженого втручання в основній групі.

УДК 616.89-008.434.5-053.2:615.825:376

Шепель Д.К.¹, Ковальова А.А.², Ковальова О.В.³

¹ студ. гр. УФКС-215м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУСТИЧНОГО СПЕКТРА

Д.К. Шепель, А.А. Ковальова, О.В. Ковальова

Розлади аутистичного спектра (РАС) – це порушення нейророзвитку, що характеризується труднощами у соціальній взаємодії, комунікації та наявністю повторюваних форм поведінки. У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості дітей з РАС, що зумовлює необхідність удосконалення підходів до їх навчання, виховання та фізичної реабілітації [3].

Сучасні наукові дослідження доводять, що ефективна допомога дітям з аутизмом повинна бути комплексною [2, 6, 8].

ВООЗ підкреслює важливість раннього втручання, індивідуального підходу та мультидисциплінарної роботи [4].

Серед методів, які виокремлюють сучасні науковці, слід зазначити [2, 5, 6, 7]: поведінкова терапія (АВА-терапія); сенсорна інтеграція; структуроване

навчання (ТЕАССН-підхід); розвиток комунікативних навичок (PECS-система); фізична активність як засіб корекції.

Дослідження показують, що фізичні вправи позитивно впливають на поведінку дітей з РАС, знижують рівень тривожності та покращують концентрацію уваги [1, 6].

Метою нашого дослідження було обґрунтувати та представити практичний досвід реалізації комплексної програми реабілітації дітей з РАС в умовах інклюзивного освітнього середовища, а також проаналізувати її вплив на показники фізичного, психоемоційного та соціального розвитку дітей.

На базі Комунального закладу «Ліцей №29 Кам'янської міської ради» (м. Кам'янське) нами здійснюється проведення індивідуальних та групових занять з дітьми з РАС в межах програми інклюзивного навчання. Основною метою занять є розвиток фізичних і координаційних здібностей, формування базових рухових навичок, а також зниження рівня емоційного напруження.

У процесі професійної діяльності застосовуються такі методи, як: індивідуалізований підхід, що передбачає добір вправ відповідно до функціональних можливостей та індивідуально-психологічних особливостей кожної дитини; сенсорна інтеграція, спрямована на розвиток сенсорного сприйняття, адаптацію до зовнішніх подразників і покращення моторики; метод «малих кроків», який забезпечує поступове ускладнення завдань із формуванням позитивного емоційного досвіду; використання візуальних підказок (карток, демонстрацій вправ) для підвищення розуміння інструкцій; застосування ігрових та рухливих технологій з метою підвищення мотивації та розвитку соціальних навичок; а також систематичне виконання вправ на координацію та баланс, що сприяють фізичному розвитку та формуванню самостійності.

Зазначені методи узгоджуються із сучасними науковими підходами до корекційно-реабілітаційної роботи з дітьми з РАС.

Також важливим є створення спокійного середовища та позитивного емоційного контакту з дитиною. У нашій роботі враховуються індивідуальні особливості розвитку кожної дитини.

У результаті систематичного проведення занять на базі закладу відзначалася позитивна динаміка у розвитку дітей, зокрема: покращення координації рухів, розвиток моторики, зниження рівня тривожності, нормалізація поведінкових реакцій, підвищення здатності до соціальної взаємодії, формування навичок виконання інструкцій, а також зростання рівня впевненості у власних можливостях.

Крім того, фізична активність позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на соціалізацію дітей з РАС.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів і узагальнення практичного досвіду свідчать про ефективність комплексного підходу у роботі з дітьми з

РАС. Поєднання педагогічних, психологічних та реабілітаційних методів забезпечує досягнення позитивної динаміки у розвитку дитини.

Результати власної практичної діяльності підтверджують, що систематичне проведення занять із застосуванням індивідуалізованого підходу сприяє покращенню фізичного, психоемоційного та соціального розвитку дітей з РАС.

Водночас отримані результати потребують подальшого наукового обґрунтування та верифікації, що зумовлює доцільність проведення розширених досліджень із використанням об'єктивних методів оцінювання ефективності запропонованих підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзія: покроково для педагогів: навч.-метод. посі. (Серія «Інклюзивна освіта»). Київ, 2023. 232 с.
2. A review of therapeutic approaches for autism spectrum disorder / Y. Hai et al. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15(12), P. 1280. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci15121280>.
3. Autism spectrum disorder: definition, epidemiology, causes, and clinical evaluation. *Translational Pediatrics*. 2020. Vol. 9(Suppl 1), P. S55–S65. DOI: <https://doi.org/10.21037/tp.2019.09.09>
4. Autism spectrum disorders (ASD). *World Health Organization: website*. URL: [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/autism-spectrum-disorders-\(asd\)](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/autism-spectrum-disorders-(asd)) (дата звернення: 30.03.2026).
5. Danyliuk I., Burkalo N. Sensory integration and its significance for child development. *Psychological Journal*. 2024. № 10(2). P. 7–26. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.1>.
6. Hodges H., Fealko C., Soares N. Autism spectrum disorder: definition, epidemiology, causes, and clinical evaluation. *Translational Pediatrics*. 2020. Vol. 9(Suppl 1), P. S55–S65. DOI: <https://doi.org/10.21037/tp.2019.09.09>.
7. Pilar S.-C., Fernández-Andrés I., Pastor-Cerezuela G., Tárraga-Mínguez R. The effectiveness of teacch intervention in autism spectrum disorder: a review study. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*. 2018. Vol. 39(1), P. 40–50. DOI: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2851>.
8. The effectiveness of a multidisciplinary approach in the rehabilitation of children with autism spectrum disorder: approaches, outcomes, and prospects for application / B. Imasheva et al. *Astana Medical Journal*. 2024. Vol. 124(4), P. 74–79. DOI: <https://doi.org/10.54500/2790-1203-2024-4-124-74-79>.

УДК 796.015. 139

Шинкаренко С.О.¹, Акопян Р.Р.²

¹ студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ БІЛКІВ У ФОРМУВАННІ ТА ВІДНОВЛЕННІ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ СПОРТСМЕНІВ

С.О. Шинкаренко, Р.Р. Акоюн

Білкі є одним із найважливіших компонентів харчування людини та відіграють ключову роль у життєдіяльності організму. Особливо важливе значення вони мають для спортсменів, оскільки забезпечують процеси росту, розвитку та відновлення м'язової тканини. Під час інтенсивних фізичних навантажень у м'язах відбуваються мікропошкодження волокон, що є природним процесом тренування. Саме завдяки білкам ці пошкодження відновлюються, а м'язи стають сильнішими та витривалішими.

Недостатнє споживання білка може призводити до уповільнення відновлення, зниження м'язової маси, швидкої втоми та зменшення фізичної працездатності. Водночас оптимальне білкове харчування сприяє покращенню спортивних результатів, підвищенню сили та витривалості, а також загальному зміцненню організму.

Об'єктом дослідження є процес формування та відновлення м'язової тканини у спортсменів.

Предмет дослідження – вплив білків і білкового харчування на ріст, розвиток та відновлення м'язів після фізичних навантажень.

Мета дослідження – обґрунтувати значення білків у формуванні м'язової тканини та їх роль у відновленні організму спортсменів після тренувань.

Для дослідження мети були поставлені такі завдання: проаналізувати роль білків у життєдіяльності організму; визначити значення амінокислот у процесах росту м'язів; дослідити вплив білкового харчування на відновлення після фізичних навантажень; охарактеризувати основні джерела білків у раціоні спортсменів.

Відповідно до сучасних наукових даних, білки складаються з амінокислот, частина з яких є незамінними і повинна надходити з їжею. Вони беруть участь у синтезі м'язових волокон, ферментів і гормонів, що регулюють обмінні процеси. Під час фізичних навантажень активізується розпад білків, тому організм потребує їх додаткового надходження для відновлення.

У процесі тренувань відбувається руйнування м'язових структур, після чого запускається процес їх відновлення та гіпертрофії (збільшення об'єму м'язів). Для ефективного відновлення необхідно забезпечити організм достатньою кількістю білка, а також дотримуватися режиму харчування. Найбільш цінними є повноцінні білки тваринного походження (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти), а також рослинні білки (бобові, горіхи, злаки).

Рекомендована кількість білка для спортсменів є вищою, ніж для звичайних людей, і залежить від виду фізичної активності, інтенсивності тренувань та індивідуальних особливостей організму. Регулярне споживання білка сприяє швидшому відновленню, зменшенню ризику травм і підвищенню ефективності тренувального процесу.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що білки відіграють вирішальну роль у формуванні та відновленні м'язової тканини спортсменів. Рациональне білкове харчування є необхідною умовою підтримання високої фізичної працездатності, досягнення спортивних результатів і збереження здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Phillips S. M. A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Medicine*, 2014. No 44 (Suppl 1), S71–S77. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0152-3>.
2. Tipton K. D. Nutritional support for exercise-induced adaptations: Protein and amino acids. *Journal of Sports Science*, 2015. No 33(Suppl 1), S6–S15. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.963472>.
3. Morton R. W., Murphy K. T., McKellar S. R., Schoenfeld B. J., Phillips S. M. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*, 2018. No 52(6), P. 376–384. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>.

СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ»

УДК 376.36:37.015.3

Аксьонова І.В.¹, Пущина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННСВОГО РОЗВИТКУ

І.В. Аксьонова, І.В. Пущина, І.М. Бабій

Навчальна діяльність є провідною у молодшому шкільному віці. Вона направлена на засвоєння знань та способів їх самостійного надбання. Організація навчального процесу полягає у формуванні цієї діяльності у школярів.

Зокрема, О.Я. Савченко звертає увагу на те, що складовими навчальної діяльності є цільовий (досягнення практичної, освітньої, розвивальної, виховної цілей), мотиваційний (потреби, мотиви до навчання), змістовий (зміст навчання), процесуальний (взаємовідносини суб'єктів освітнього процесу), результативний (аналіз результатів) і контрольньо-оцінювальний компоненти.

Г.С. Костюк виділяє такі компоненти навчальної діяльності:

1. Спонукальний компонент (потреби, мотиви, смисл навчання). Для розгортання повноцінної навчальної діяльності, яка має адекватну навчальним завданням структуру, учень повинен мати навчально-пізнавальний мотив, орієнтацію в завданнях і операційну базу.

2. Програмовано-цільовий компонент (цілі, задачі). Навчальні задачі – навчання навичкам виконання певної дії (правильно писати, орієнтуватися за картою тощо); вимагають умінь відрізнити правильне виконання дії від неправильного та визначати і пояснювати, обґрунтовувати істотні ознаки правильного виконання дій.

3. Дієво-операційний компонент. Навчальні дії розглядаються, як активність особистості, спрямована на вирішення навчальних задач.

4. Результати – зміна самого суб'єкта навчальної діяльності, розширення можливостей у розвитку його здібностей, засвоєння нових способів дій з науковими поняттями.

На сучасному етапі визначено, що в молодших школярів з ТПМ спостерігаються складніші труднощі навчальної діяльності, ніж в учнів у нормі. Це обумовлено вибіркоким недорозвиненням базових психічних процесів пізнавальної діяльності (Н.С. Гаврилова, Л.Є. Томме та ін.), симультанних та сукцесивних синтезів (В.В. Тарасун). Також визначено, що рівень засвоєння арифметичних задач дітьми з ТПМ (Н.С. Гаврилова,

В.В. Тарасун) переважно репродуктивний, у деяких випадках може бути репродуктивно-продуктивним, а окремі школярі з ТПМ засвоюють їх лише на рівні впізнавань (пасивно-репродуктивному).

В.В. Тарасун у своїх наукових працях зазначає, що в основі труднощів навчання учнів з ТПМ лежать вибірковість недорозвинення суцесивних та симультанних синтезів на перцептивному, мнестичному, мовленнєво-мисленнєвому рівнях. Як наслідок, у них недостатньо формуються наочно-образне та логічне мислення, мовлення, уява, пам'ять, моторика, оптико-просторові уявлення тощо, які визначають їх базову готовність до засвоєння задач [3].

Дослідження Л.Є. Томме свідчать, що в школярів з ТПМ спостерігається вибіркова недостатність когнітивних функцій і процесів, які є базовими передумовами формування знань з математики. Учні з ТПМ важко засвоюють пряму і зворотну послідовність елементів у ряді, не впізнають навіть добре знайомі об'єкти, що свідчить про неповноцінність функцій, симультанності та суцесивності сприймання, порушення зорового гнозису.

Н.С. Гаврилова виділяє вибіркве недорозвинення процесів та функцій пізнавальної діяльності в учнів з ПМР на 3-х рівнях: на гностикопраксичному рівні – кінестетичний просторовий та динамічний праксис, слухомоторні координації, зоровий гнозис та сенсо-моторна функція мовлення; на мнестичному рівні – слухо-мовленнєва, зорово-мовленнєва та зорово-просторова пам'ять; на інтелектуальному рівні – операції мислення: аналіз, порівняння, групування узагальнення, умовиводи, встановлення причиново-наслідкових зв'язків [1].

Є.М. Меліченко визначено, що причиною шкільної неуспішності в учнів з ПМР є: недостатність семантичної сторони мовлення, своєрідне порушення слухової пам'яті, недорозвинення внутрішнього мовлення, що також відображається і на їхньому вмінні розв'язувати арифметичні задачі [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гаврилова Н. С. Обстеження особливостей розвитку фонематичних процесів у дітей з порушеннями мовлення. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 19. Корекційна педагогіка та психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. № 15. С. 57–63.

2. Меліченко В. М. До проблеми порушення процесу читання в учнів молодших класів шкіл для дітей з ТВМ. *Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі* : наук.-метод. зб. / за ред. В. І. Бондаря, В. В. Засенка. К., 2005. Вип. 6. С. 382–384.

3. Тарасун В. В. Базові інваріантні дії та операції як компонент навчальної діяльності дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Дефектологія*. 2001. № 1. С. 2–4.

УДК 616.89-008.434.37:376-056.264-053.4]:37.091.3+004.5

Базаренко Н.В.¹, Зайцева О.Л.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНТЕРАКТИВНІ ЦИФРОВІ ЗАСОБИ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ ЗВУКОВИМОВИ УДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ДИСЛАЛІЄЮ

Н.В. Базаренко, О.Л. Зайцева

У сучасних умовах модернізації освіти та зростання кількості дітей із порушеннями мовлення проблема корекції звуковимови у дітей із дислалією набуває особливої значущості. Порушення звуковимови негативно впливають на розвиток фонематичного сприймання, мовленнєвої компетентності та навчальної успішності дитини. Традиційні логопедичні підходи потребують оновлення з урахуванням можливостей сучасних інтерактивних засобів, які здатні підвищити мотивацію дітей, забезпечити індивідуалізацію навчання та створити умови для багаторазового тренування мовленнєвих навичок. У цьому контексті використання інтерактивних цифрових засобів відкриває нові перспективи для ефективної корекції звуковимови, поєднуючи дидактичні, ігрові та технологічні ресурси в єдиному освітньо-корекційному середовищі.

Сучасні підходи до використання інформаційно-комунікаційних та інтерактивних технологій у логопедичній практиці розкриваються у працях Д. Абдульвапової, О. Борисової, О. Войтович, А. Гаєвської, Г. Косаревої, Н. Федорової та ін. науковців, які підкреслюють їх потенціал у підвищенні ефективності корекційно-розвиткової роботи. Разом із тим питання комплексного поєднання мобільних додатків та інтерактивних технологій у процесі корекції звуковимови у дітей із дислалією потребує подальшого наукового обґрунтування.

Як зазначають А. Маракіна та Т. Махукова, використання інтерактивних технологій у логопедичній практиці сприяє підвищенню результативності занять завдяки можливості індивідуального підбору завдань, автоматизованого аналізу мовлення та організації дистанційної взаємодії. Такі інструменти оптимізують час логопедичної роботи, посилюють інтерес дітей і створюють умови для корекції звуковимови. Особливе значення мають інтерактивні платформи та сервіси, зокрема Wordwall, Genially, LearningApps, Canva [3].

У контексті корекції звуковимови у дітей із дислалією інтерактивні дошки виступають ефективним інструментом поєднання традиційних логопедичних методів із цифровими технологіями. Вони дають змогу організувати активну взаємодію дитини з навчальним матеріалом через виконання динамічних вправ, спрямованих на формування правильної

артикуляції, розвиток фонематичного сприймання та закріплення звуковимовних навичок. Використання як стаціонарних (SMART Board, Promethean, Mimio), так і онлайн-дошок (Jamboard, Miro, Whiteboard.fi) розширює можливості корекційної роботи, зокрема в умовах дистанційного навчання [1; 2]. Це дозволяє логопеду демонструвати артикуляційні пози, моделювати звукові структури, а дитині – активно відпрацьовувати їх у візуально-ігровій формі.

Мобільні додатки для розвитку мовлення відзначаються високою адаптивністю та зручністю використання в домашніх умовах, що робить їх ефективним інструментом підтримки логопедичної роботи з корекції звуковимови. Серед найпопулярніших можна виокремити «Логопед і Я», Logopediya, «Моя мама – логопед Danik», «Українська Абетка для дітей» та «Міо». Вони поєднують інтерактивні вправи, ігрові елементи, артикуляційну гімнастику. Застосунки забезпечують формування фонематичного слуху, автоматизацію та диференціацію звуків, розвиток зв'язку «звук – буква – образ». Важливою перевагою таких застосунків є можливість організувати безперервний корекційний процес поза межами логопедичного кабінету, оскільки дитина має змогу закріплювати мовленнєві навички вдома за участю батьків, що підвищує ефективність результатів.

Отже, використання інтерактивних цифрових засобів у корекції звуковимови у дітей із дислалією є перспективним напрямом модернізації логопедичної практики. Інтерактивні платформи, дошки та мобільні застосунки сприяють формуванню правильної артикуляції, розвитку фонематичного сприймання та закріпленню звуковимовних умінь. Водночас ефективність їх використання залежить від методично обґрунтованого добору інтерактивних засобів, урахування індивідуальних особливостей дітей та активної взаємодії фахівця з батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдульвапова Д. Використання цифрових технологій у логопедичній практиці: можливості та виклики. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2025. Вип. 2, № 35. С. 250–256.
2. Куренкова А. В. Інноваційні технології мовленнєвого розвитку дітей з ЗНМ в роботі вчителя-логопеда. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 62, № 2. С. 248–254
3. Маракіна А. Г., Махукова Т. В. Корекція звуковимови у дітей старшого дошкільного віку із дислалією із використанням комп'ютерних технологій. *Харківський природничий форум: VIII міжнар. конф. молодих учених*, (м. Харків, 14–15 трав. 2025 р.). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 199–201.

УДК 378.147:616.89-008.434.3-053.4]:159.98В.Окл

Гавриленко О.А.¹, Байєр О.М.², Семенцова О.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. КЗ «ЗОШПО» ЗОР

³ доц. НУ «Запорізька політехніка»

**ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ЯК
СКЛADOVA ВМОТИВОВАНОГО ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ГРУП ДЛЯ ДІТЕЙ З
ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ (З
ВИКОРИСТАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК В. ОКЛЕНДЕР)**

О.А. Гавриленко, О.М. Байєр, О.М. Семенцова

Сучасні трансформації системи дошкільної освіти в Україні актуалізують проблему професійного розвитку педагогів, які працюють із дітьми з порушеннями мовлення. Збільшення кількості таких вихованців висуває нові вимоги до професійної компетентності педагога, його комунікативної культури та здатності створювати психологічно безпечне освітнє середовище, яке сприятиме розвитку мовлення та гармонійному особистісному становленню дитини.

Нормативною основою діяльності сучасного вихователя є Професійний стандарт «Вихователь закладу дошкільної освіти», у якому визначені ключові компетентності педагога, зокрема здатність організувати індивідуалізований освітній процес, здійснювати педагогічний супровід розвитку дитини та забезпечувати підтримку мовленнєвого розвитку [2]. Попри наявність нормативної бази, у практиці діяльності вихователів спостерігається низка суперечностей. Існує розрив між зростаючим суспільним запитом на якісний корекційно-розвитковий супровід дітей і практичною готовністю педагогів реалізувати необхідну фахову компетентність. Крім того, традиційні форми підвищення кваліфікації часто мають епізодичний характер і не забезпечують системного зростання. У зв'язку з цим важливого значення набуває проектування індивідуальної траєкторії професійного розвитку (ІТТР) педагога як важливої складової вмотивованого підвищення його компетентності.

Проблема індивідуальної освітньої траєкторії активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, Н. Ясінська розглядає її як цілеспрямований процес професійного саморозвитку, що передбачає усвідомлення власних освітніх потреб, визначення цілей та вибір оптимальних шляхів їх досягнення в системі неперервної освіти [4]. На думку О. Назаренко та Н. Олесюк планування ІТТР сприяє підвищенню мотивації педагогів та забезпечує системність їхнього зростання [3]. Отже, відповідно до наукових здобутків сучасних дослідників, ІТТР – це особистісно спланований шлях підвищення професійної компетентності педагога упродовж певного періоду, який

враховує його потреби, інтереси, досвід, рівень підготовки та професійні цілі [1, 3].

Для успішного переходу педагога на проєктуальний рівень у роботі з дітьми з ФМТ особливого значення набуває використання психологічних підходів. У цьому контексті перспективною є концепція В. Оклендер, яка ґрунтується на ідеї цілісного розвитку особистості дитини через усвідомлення власних почуттів та досвіду взаємодії зі світом. Застосування творчих методів (малювання, роботи з глиною, ігрових вправ, використання ляльок та елементів казкотерапії) сприяє самовираженню дитини, розвитку її емоційної стійкості та подоланню комунікативних бар'єрів. Для дітей з ФМТ такі практики створюють сприятливі умови для зниження мовленнєвої тривожності та формування позитивного досвіду взаємодії. Опанувавши ці техніки, вихователь виступає не лише виконавцем освітньої програми, а організатором емоційно безпечного простору, розвиваючи власну професійну емпатію.

Отже, індивідуальна траєкторія професійного розвитку є важливою умовою вмотивованого підвищення професійної компетентності вихователів. Включення до цієї траєкторії вивчення теоретичного концепту та оволодіння практиками ігрової терапії В. Оклендер долає професійну стереотипність педагога та формує гуманістично орієнтований підхід. Це забезпечує розвиток емпатійного спілкування та здатності адаптувати корекційне середовище до емоційних потреб дитини, що є міцним фундаментом для успішного відновлення мовленнєвих функцій та гармонійної соціалізації дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берегова О. О., Афанасьєва Т. О., Байер О. М., Чемодурова Ю. М. Модель професійного розвитку педагогічного працівника у системі неперервної освіти. *Психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників у системі неперервної освіти: колективна монографія*. Запоріжжя: СТАТУС, 2020. С. 89–107.

2. Наказ Міністерства Економіки України (Мінекономіки) № 755-21 від 19 жовтня 2021 року «Про затвердження професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти». URL: <https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/84885/> (дата звернення 10.04.2026).

3. Назаренко О., Олесюк Н. Як за допомогою профстандарту вибудувати індивідуальну траєкторію професійного розвитку педагогів. *Практика управління дошкільним закладом*. 2022. № 1. URL: <https://ezavdnz.expertus.com.ua/947142> (дата звернення 10.04.2026).

4. Ясінська Н. В. Сучасна наука про проєктування індивідуальної освітньої траєкторії педагога в системі неперервної освіти. *Педагогічний пошук*. 2022. № 2. С. 49–53.

УДК 616.89-008.434.3:376.016-053.2

Гетова Є.В.¹, Буланов В.А.²

¹ студ. гр. УФКС-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

«РУХОВА АБЕТКА» ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЛОГОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Є.В. Гетова, В.А. Буланов

Рухова абетка як засіб логокорекційної роботи набуває особливої актуальності в умовах зростання кількості дітей дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення та ускладнення їх структури, що проявляється у системному недорозвитку мовленнєвої діяльності. Тяжкі порушення мовлення (далі – ТПМ) у сучасній логопедичній науці розглядаються як комплексні розлади, що охоплюють фонетико-фонематичний, лексико-граматичний і комунікативний компоненти мовлення та поєднуються з недостатнім розвитком моторної, когнітивної й емоційної сфер, що суттєво ускладнює процес формування мовлення, навчання та соціалізації дитини. Дошкільний вік є сенситивним періодом мовленнєвого розвитку, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення мовленнєвих функцій, а високий рівень нейропластичності створює сприятливі умови для ефективного корекційного впливу [1, с. 12-15].

Етіологія ТПМ має багатофакторний характер і визначається поєднанням біологічних і соціально-педагогічних чинників. До основних причин належать органічні ураження центральної нервової системи, порушення іннервації мовленнєвого апарату, ускладнення пренатального та перинатального розвитку, затримка психомоторного дозрівання, недостатність сенсомоторної інтеграції, а також несприятливе мовленнєве середовище [2, с. 45-49]. До категорії ТПМ відносять такі системні розлади, як алалія, дизартрія, ринолалія, заїкання, загальне недорозвиток мовлення, а також порушення писемного мовлення (дисграфія, дислексія) [1, с. 37-39].

Сучасні підходи до логокорекційної роботи ґрунтуються на розумінні мовлення як складної функціональної системи, формування якої відбувається у тісному взаємозв'язку з моторною діяльністю. У працях українських дослідників, Ю. Рібцун та В. Тищенко, обґрунтовується системний характер мовленнєвих порушень і необхідність комплексного підходу до їх корекції. В. Тищенко підкреслює залежність мовленнєвого розвитку від рівня сформованості моторної сфери [2, с. 18-22], тоді як Ю. Рібцун наголошує на важливості діяльнісного підходу, який передбачає активне включення дитини у процес мовленнєвої діяльності [1, с. 15].

Водночас у практиці логопедичної роботи спостерігається недостатня ефективність традиційних методик, які здебільшого орієнтовані на ізольоване формування мовленнєвих навичок без урахування їх зв'язку з моторною сферою.

Проблема взаємозв'язку мовлення і руху є однією з ключових у сучасній логопедії. У працях Ю. Рібцун та В. Тищенка, доведено, що мовленнєва діяльність формується у взаємодії сенсорних і моторних процесів і безпосередньо залежить від рівня розвитку рухової сфери. Дослідження свідчать про доцільність використання сенсомоторних технологій у логопедичній роботі, які забезпечують інтеграцію мовлення і руху та сприяють підвищенню ефективності корекційного процесу [3, с. 80-82].

Практичне обґрунтування цього підходу підтверджується використанням звуко-рухових прийомів у логопедичній практиці. «Звуко-рухова абетка», розроблена Ю. Рібцун, є логокорекційною методикою, спрямованою на формування мовленнєвих навичок у дітей дошкільного віку шляхом поєднання звуків із відповідними рухами, що забезпечує формування асоціативних зв'язків між слуховими і моторними компонентами мовлення.

Реалізація звуко-рухових методів передбачає виконання вправ, у яких звуки поєднуються з простими рухами. Наприклад, звук [А] може супроводжуватися рухами заколисування, звук [О] – дотиком руки до щоки, звук [М] – рухами по животу, звук [П] – постукуванням по щоках. Як зазначає Ю. Рібцун, використання таких прийомів сприяє розвитку артикуляційної моторики, координації рухів, фонематичного сприймання та полегшує процес автоматизації звуковимови [1, с. 96]. У процесі багаторазового повторення формується зв'язок «звук – рух – образ», який активізує одночасну роботу слухового, зорового та кінестетичного аналізаторів.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що актуальність проблеми визначається необхідністю вдосконалення логокорекційної роботи. Провідні науковці обґрунтовують тісний взаємозв'язок мовлення і моторики, що зумовлює важливість використання «рухової абетки» як інтегративної технології, яка забезпечує комплексний вплив на мовленнєвий розвиток дитини та підвищує результативність корекційного впливу у дітей дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рібцун Ю. В. Корекційна робота з розвитку мовлення дітей п'ятого року життя із фонетико-фонематичним недорозвитком мовлення: програмно-методичний комплекс. Київ: Кафедра, 2013. 284 с.

2. Тищенко В. В. Порушення мовлення у дітей: теорія і практика корекції. Київ: Освіта, 2018. 304 с.

3. Божкова Ю. О. Активізація мовлення дітей дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку при використанні методу сенсорної інтеграції. *Синергетичний потенціал міждисциплінарного підходу у супроводі осіб з особливими освітніми потребами* : зб. матеріалів Всеукр. круглого столу (м. Харків, 20 листоп. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2026. С. 17–23

УДК: 616.89-008.434.5:376.015.31-053.4

Голець В.С.¹, Буланов В.А.²

¹ студ. гр. УФКС-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕКЦІЯ ЛЕКСИКО-ГРАМАТИЧНОЇ СТОРОНИ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ ІІ РІВНЯ У ПРОЦЕСІ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВОЇ ГРИ

В.С. Голець, В.А. Буланов

Сучасний етап розвитку спеціальної та інклюзивної освіти в Україні характеризується зростанням уваги до проблеми мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку, зокрема тих, які мають загальний недорозвиток мовлення (ЗНМ). Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, важливим результатом освітнього процесу є сформованість комунікативної компетентності дитини, складовою якої виступає лексико-граматична сторона мовлення.

Загальний недорозвиток мовлення (ЗНМ) – це різні та чисельні мовленнєві розлади, при яких у дітей порушено формування всіх компонентів мовної системи, що відносяться до її звукової та смислової сторони, при нормальному слухові та інтелекті. У дітей із ЗНМ ІІ рівня страждають всі складові лексико-граматичної сторони мовлення: словозміна, словотворення та синтаксична будова речення. Зокрема, у цієї категорії дітей у вільних висловлюваннях переважають прості поширені речення, майже не використовуються складні конструкції, відмічаються аграматизми: помилки в узгодженні числівників з іменниками, прикметників з іменниками в роді, числі та відмінку [4]. Спостерігається обмежений словниковий запас, труднощі у доборі слів, неточність їх уживання, а також порушення граматичного оформлення мовлення. Зокрема, діти допускають помилки у словозміні, узгодженні слів, побудові речень, що пов'язано з недостатньою сформованістю мовленнєвих узагальнень [3].

Лексико-граматична сторона мовлення є складною системою, що включає словниковий запас, семантичні зв'язки слів та граматичну будову мовлення. Як зазначає Є.Ф. Собонович, формування лексики пов'язане із

засвоєнням значень слів, розвитком узагальнення та системності словника, тоді як граматична сторона мовлення передбачає оволодіння морфологічними та синтаксичними закономірностями [2].

Порушення лексико-граматичного ладу мовлення є провідним дефектом в структурі ЗНМ, оскільки, у дітей пізніше починає формуватися мовленнєва система для якої характерний мінімальний запас слів, аграматизми, дефекти звуковимови [1].

Особливу складність становить формування лексико-граматичної сторони мовлення у дітей із ЗНМ III рівня, оскільки у них спостерігається недостатня сформованість словникового запасу, труднощі у встановленні семантичних зв'язків між словами, порушення процесів словозміни та словотворення, а також граматичного оформлення висловлювань.

Відповідно до теорії Л.С. Виготського, розвиток мовлення відбувається у процесі соціальної взаємодії та діяльності дитини, що зумовлює необхідність використання активних методів навчання.

Провідною діяльністю у дошкільному віці є сюжетно-рольова гра, що підтверджується дослідженнями Д.Б. Ельконіна. Сюжетно-рольова гра створює сприятливі умови для розвитку мовлення, оскільки забезпечує включення дитини у різноманітні комунікативні ситуації.

У процесі гри відбувається активізація словникового запасу, формування граматично правильного мовлення, розвиток діалогічної взаємодії. Як зазначає М.К. Шеремет, використання ігрових методів у логопедичній роботі сприяє підвищенню мовленнєвої активності дітей та ефективності корекційного впливу [4].

У процесі сюжетно-рольової гри формуються умови для активного використання лексичних одиниць, засвоєння граматичних конструкцій, розвитку діалогічного мовлення. Ігрова ситуація стимулює дитину до мовленнєвої взаємодії, сприяє розширенню словникового запасу, формуванню граматично правильних висловлювань, а також закріпленню мовних навичок у природному контексті спілкування.

Отже, сюжетно-рольова гра є ефективним засобом корекції лексико-граматичної сторони мовлення у дітей старшого дошкільного віку із ЗНМ III рівня, оскільки забезпечує природність мовленнєвої діяльності, підвищує мотивацію до спілкування та сприяє комплексному розвитку мовленнєвих умінь і навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Соботович Є. Ф. Нормативні показники мовленнєвого розвитку дитини дошкільного віку. *Дефектологія*. 2003. № 2. С. 15–19.
2. Соботович Є. Ф. Програмно-методичні основи розвитку мовлення дітей. К.: Освіта, 2004. 304 с.

3. Трофименко Л. І. Корекційне навчання з розвитку мовлення дітей старшого дошкільного віку із ЗНМ: Програмно-методичний комплекс. Київ: ПП «Актуальна освіта». 2013. 108 с.

4. Шеремет М. К. Логопедія. Підручник, третє видання, перероблене і доповнене. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 672 с.

УДК 616.89-008.434.5:373.3]:004

Дворецька К.С.¹, Семенцова О.М.², Серeda О.П.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕКЦІЯ ФОНЕМАТИЧНОЇ ДИСЛЕКСІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

К.С. Дворецька, О.М. Семенцова, О.П. Серeda

Використання цифрових технологій у логопедичній практиці відкриває додаткові можливості для корекції фонематичної дислексії у дітей молодшого шкільного віку. Головною перевагою такого підходу є можливість мультисенсорного навчання, що забезпечує одночасну роботу слухового, зорового та мовленнєвого аналізаторів. Однак, незважаючи на цифровізацію освітнього простору, методичні аспекти застосування саме україномовних інтерактивних застосунків залишаються недостатньо вивченими та потребують детальної систематизації.

Фонематична дислексія проявляється у порушенні здатності диференціювати звуки мовлення, що ускладнює формування зв'язку між звуком і буквою. Це призводить до типових помилок (заміни, пропусків або перестановок звуків) та ускладнює процес читання, робить його повільним і механічним. У разі відсутності своєчасної корекції такі труднощі можуть призвести до зниження академічної успішності та формування негативного ставлення до освітнього процесу.

Традиційні методи логопедичної роботи з фонематичною дислексією передбачають розвиток фонематичного слуху, артикуляційної моторики та мовленнєвого аналізу. Водночас, з огляду на особливості сприйняття інформації сучасними школярами, ці класичні підходи доцільно доповнювати цифровими інструментами, які завдяки гейміфікації додатково стимулюють інтерес та підтримують концентрацію уваги дитини під час занять [4].

Серед ефективних засобів корекції виділяються спеціалізовані україномовні застосунки («Вивчаю – не чекаю», «Читайчик», «Міо», «ЙОЙ»), що поєднують візуальне сприйняття літер, якісне озвучення фонем та інтерактивні завдання. Такі інструменти сприяють формуванню зв'язку між звуком і буквою, розвитку навичок фонематичного аналізу та синтезу, а також переходу від механічного до усвідомленого читання [1; 2; 3].

Цифрові платформи і сервіси, зокрема Speechify, «Розумники» (Edugames), Wordwall та LearningApps, є зручним та гнучким інструментарієм, який фахівці можуть застосовувати для адаптації навчальних завдань та моніторингу індивідуального прогресу. Варіативність ресурсів дає змогу логопеду підлаштовувати освітній процес під особливі потреби учня [4; 5].

Аналізуючи можливості цифрових ресурсів, варто зазначити, що вони не лише виконують тренувальну функцію, а й забезпечують формування ключових фонематичних операцій та навичок. Завдяки швидкому зворотному зв'язку дитина має змогу контролювати власні помилки та поступово вдосконалювати мовленнєві навички. Крім того, інтерактивний формат сприяє зниженню тривожності, оскільки дитина сприймає навчання як безпечний і контрольований процес. Гейміфікація сприяє зниженню психологічного бар'єру перед читанням, перетворюючи повторення звуків на інтерактивну навчальну діяльність. Завдяки системі віртуальних нагород та заохочень у школярів формується стійка внутрішня мотивація до подолання мовленнєвих труднощів. Такий підхід дає змогу фахівцю ефективно дозувати навантаження та підтримувати високий рівень пізнавальної активності дитини протягом усього корекційного заняття.

Водночас застосування цифрових технологій значною мірою визначається участю дорослих (педагогів і батьків), які організують навчальну діяльність, підбирають завдання відповідно до визначеного ІПЦ рівня підтримки учня. Поєднання традиційних логопедичних методів із цифровими інструментами створює оптимальні умови для розвитку фонематичного слуху та мовленнєвих навичок.

Отже, використання цифрових технологій у корекції фонематичної дислексії дозволяє розширити можливості логопедичної роботи та підвищити її результативність. Систематизоване застосування україномовних цифрових ресурсів сприяє індивідуалізації навчання, формуванню позитивної мотивації та більш усвідомленому засвоєнню мовного матеріалу, що загалом покращує ефективність корекційного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коломоєць Т. Г. Використання цифрових технологій у логопедичній роботі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Вип. 44. С. 17–23. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41785/Kolomoiets.pdf> (дата звернення 10.04.2026).
2. Логопедійка. Студія інтерактивних ігор для дітей з порушенням мовлення. *Блог*. URL: <https://logopedijka.blogspot.com/> (дата звернення 10.04.2026).

3. Станіченко О., Поліщук В., Цегельник Т. Цифрова компетентність логопеда у вимірі сучасного дискурсу НУШ. *Молодь і ринок*. 2024. № 11 (231). С. 36–41. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/316384/307499> (дата звернення 10.04.2026).

4. Феср О. Використання інноваційних технологій в сучасному освітньому процесі. *Освіта і наука*. 2023. № 1 (34). С. 246–253.

5. Чаленко А. Інноваційні технології в корекційній роботі логопеда. *Освітній проєкт «На Урок»*. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/innovaciyni-tehnologi-v-korekciyniy-robotilopedi-423517.html> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 376-056.264:78

Дмитренко Ю.С.¹, Зайцева О.Л.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ

Ю.С. Дмитренко, О.Л. Зайцева

В сучасних складних умовах воєнного стану, в якому перебуває українське суспільство, відзначається збільшення кількості дітей які потребують висококваліфікованої комплексної допомоги. Тому сучасній системі спеціальної та інклюзивної освіти зростає інтерес до використання інноваційних, міждисциплінарних підходів у корекційно-педагогічній та логопедичній роботі. Одним з таких підходів є музикотерапія – метод психолого-педагогічного впливу, що базується на використанні музики як засобу розвитку, корекції та реабілітації.

Музикотерапія як науково-практичний напрям сформувався на межі медицини, психології, педагогіки та мистецтва. Перші спроби наукового обґрунтування з'явилися у XVII ст., перші експериментальні дослідження у XIX ст., а початок інтенсивного розвитку припадає на середину XX ст., коли сформувалися основні наукові школи (американська, німецька, шведська, віденська) [1].

Аналіз наукового доробку свідчить, що сучасні дослідження музичної терапії мають виражений міждисциплінарний характер. Зарубіжні науковці зосереджуються переважно на клінічних, нейропсихологічних і соціокультурних аспектах музичної терапії, тоді як українські дослідники (Н. Базіма, Р. Добровольська, З. Ковальчук, Л. Масол, О. Олексюк, А. Співак, Н. Цюлюпа та ін.) розглядають її у здебільше контексті педагогіки, розвитку особистості та психокорекційної діяльності.

Музикотерапія застосовується у роботі з дітьми які мають широкий спектр порушень розвитку: РАС, ДЦП, інтелектуальними порушеннями, мовленнєві порушення, сенсорний дефіцит та інші. [2, 3].

Одним з найважливіших напрямів застосування музикотерапії є логопедична практика, оскільки інтеграція музики та мовлення має спільні нейрофізіологічні механізми, зокрема ритм, темп, інтонацію. Сучасні публікації підкреслюють ефективність таких методів як вокально-мовленнєвих вправи (для розвитку артикуляції, дихання та голосоутворення); ритмічні вправи (допомагають дітям засвоїти складову структуру слова, покращують темпоритмічну організацію мовлення); мелодична інтонаційна терапія (при заїканні, алалії та афазії мелодія полегшує відтворення мовленнєвих конструкцій та знижує мовленнєву напругу).

В процесі корекційно-педагогічної та логопедичної роботи використовуються різні форми музикотерапії (активна, пасивна, інтегративна, індивідуальна та групова, директивна та імпровізаційна, з використанням музичних інструментів та вокалізація).

Використання різних форм та методів дає можливість адаптувати корекційні програми до індивідуальних потреб та можливостей дітей.

Отже, використання музикотерапії дає можливість прискорити досягнення цілей у корекційно-педагогічній та логопедичній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базима Н. В. Значення музикотерапії для розвитку мовлення у дітей з аутистичними порушеннями. *Логопедія*. 2013. С. 3-8.
2. Цюлюпа Н., Заходякін О., Рижук А. Музикотерапія в системі корекційно-розвивальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в закладах дошкільної освіти. *Нова педагогічна думка*. 2023. С. 132–136
3. Співак А. Г. Застосування нетрадиційних технологій у корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення. *Науковий часопис*. Вип.45. С. 105–111.

УДК 376.016-056.26:81'234]-053.2

Захарова О.М.¹, Зайцева О.Л.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ НА ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ООП

О.М. Захарова, О.Л. Зайцева

Сучасні наукові дослідження в галузях спеціальної педагогіки та логопедії дедалі більше звертаються до проблеми взаємозв'язку моторного та

мовленнєвого розвитку дитини. Особливої актуальності це питання набуває у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, для яких характерні комплексні порушення розвитку [1, 3]. Слід зазначити, що в останні роки кількість дітей з такими порушеннями зростає, що обумовлено зовнішніми чинниками, зокрема військовими діями в країні.

Етіологія мовленнєвих порушень зумовлюється різноманітними чинниками – біологічним, психологічними та соціальними. Надзвичайно важливим є їх своєчасне виявлення та ранній початок корекційної роботи, оскільки такі порушення ускладнюють формування правильного мовлення, негативно впливають на комунікацію, навчальну діяльність, загальний розвиток та соціалізацію дитини. У дітей з ООП часто спостерігаються порушення моторної сфери, які можуть проявлятися у недостатній точності рухів, слабкій координації, труднощах у виконанні графічних завдань.

Аналіз наукових публікацій з цієї теми дозволяє зробити висновок про наявність стійкого взаємозв'язку між розвитком дрібної моторики, мовленнєвим та інтелектуальним розвитком дитини. Дослідження доводять, що моторні та мовленнєві функції мають спільні мозкові механізми та активують взаємопов'язані нейронні мережі [4]; виявляють зв'язок між дрібною моторикою та когнітивними функціями, такими як пам'ять, увага та виконавчі процеси [7]; зазначають важливий вплив моторики на експресивне мовлення, зокрема словниковий запас і зв'язність висловлювань [5]; встановлюють, що рівень розвитку дрібної моторики впливає на успішність декодування тексту [6].

Українські дослідники розглядають дрібну моторику як важливу складову психофізичного розвитку дитини, що безпосередньо впливає на формування мовленнєвих навичок. Підкреслюється, що моторика виступає не лише передумовою мовленнєвого розвитку, а й засобом його корекції. Корекційний процес включає використання спеціально підібраних вправ і технік, спрямованих на розвиток точних рухів пальців [2]. Важливим компонентом є систематичність та поступове ускладнення завдань, що дозволяє формувати у дитини навички самоконтролю, концентрації уваги та планування дій. У процесі такої діяльності відбувається розвиток міжпівкульної взаємодії мозку, що позитивно впливає на інтелектуальний розвиток.

Отже, розвиток дрібної моторики є важливим чинником формування мовлення та інтелектуального розвитку дітей з ООП.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богущ А. М. Мовленнєвий розвиток дітей дошкільного віку : монографія Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 320 с.

2. Гаврилова Н. С. Логопедія: теорія і практика корекції мовлення у дітей : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

3. Калмикова Л. О. Психолінгвістичні основи розвитку мовлення дітей: монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 304 с.

4. Winter R. E., Stoeger H., Suggate S. Fine motor skills and their link to receptive and expressive language. *First Language*. 2024. 44(3), P. 244–263. DOI: <https://doi.org/10.1177/01427237241233084>.

5. Pecukonis M., et al. Fine motor skills predict expressive language abilities in children with autism. *Frontiers in Language Sciences*. 2025. 4:1619744. DOI: <https://doi.org/10.3389/flang.2025.1619744>.

6. Suggate S., Pufke E., Stoeger H. The effect of fine motor skills, handwriting, and typing on reading development. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2023. Vol. 228. Article 105647. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2023.105674>.

7. Józsa K., Barrett K. C., Morgan G. A., et al. Exploring the growth and predictors of fine motor skills in early childhood. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13(9): 939. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci13090939>.

УДК 616.89-008.434.5:[616-071+615.825]

Іл'юхіна І.Д.¹, Семенцова О.М.², Серeda О.П.³

¹ студ. гр. УФКСз-315 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З АФАЗІЄЮ

І.Д. Іл'юхіна, О.М. Семенцова, О.П. Серeda

Афазія є складним нейропсихологічним порушенням мовлення, що проявляється розпадом або частковою чи повною втратою здатності до формування, розуміння та відтворення мовлення при збереженні слуху та інтелекту. Розлад виникає внаслідок ураження кори головного мозку, переважно домінантної півкулі, відповідальної за мовні функції. Етіологічний спектр включає черепно-мозкові травми, пухлини, нейродегенеративні та інфекційні захворювання, однак найчастішою причиною є гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт) [4; 6].

Ефективність реабілітації пацієнтів з афазією значною мірою залежить від якості логопедичного обстеження. У сучасних наукових дослідженнях описується сім форм афазії (моторна, сенсорна, транскортикальна моторна, транскортикальна сенсорна, провідникова, амнестична та тотальна) [2], проте ця класифікація не є уніфікованою. Як зазначає В. Тищенко, в Україні відсутня єдина затверджена логопедична класифікація системних порушень мовлення [5]. Через брак вітчизняних стандартизованих логопедичних інструментів виникає розрив між медичним діагнозом та конкретним планом відновлення мовлення.

Для порівняння, у країнах Європи та Північної Америки успішно застосовуються стандартизовані діагностичні системи, що включають клінічні протоколи та валідовані інструменти (зокрема, Boston Diagnostic Aphasia Examination та Western Aphasia Battery). Додаткове використання нейровізуалізаційних методів дозволяє уточнити локалізацію ураження, підвищуючи точність діагностики та забезпечуючи основу для індивідуалізованого планування терапії.

Тривалий час в Україні логопедичний підхід зосереджувався на медичній моделі (відновлення мовленнєвих структур). Проте часткове відновлення мовлення не гарантує соціальної інтеграції без його функціонального використання. Наразі клінічна діагностика в Україні відбувається відповідно до МКХ-10/МКХ-11, тоді як реабілітаційні заходи базуються на Міжнародній класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [1]. Перехід до біопсихосоціальної моделі, закріплений Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» [3], передбачає оцінювання функцій та соціальної активності пацієнта. Це дозволяє планувати реабілітацію комплексно з урахуванням комунікативної активності пацієнта та участі родини. Навчання близьких ефективним стратегіям взаємодії та психоемоційна підтримка сприяють кращій генералізації мовленнєвих навичок у повсякденному житті [2; 4].

Реабілітація при афазії спрямована на відновлення комунікативної функціональності пацієнта. У міжнародній практиці для цього застосовуються терапевтичні підходи, ефективність яких підтверджується емпіричними дослідженнями, зокрема: терапія, індукована обмеженням (CILT), мелодійна інтонаційна терапія (MIT), терапія сприяння комунікативній ефективності (PASE) тощо. Результативність їх впровадження залежить від локалізації ураження, тяжкості афазії та когнітивного стану пацієнта.

Отже, реабілітація пацієнтів з афазією є складним процесом, ефективність якого визначається точністю діагностики, доказовими терапевтичними втручаннями та індивідуальним підходом. Перехід до біопсихосоціальної моделі та впровадження МКФ дозволяє забезпечити цілісний підхід до реабілітації, спрямований на відновлення не лише мовленнєвих функцій, а й соціальної участі та якості життя пацієнта. Однак відсутність затвердженої класифікаційної парадигми та уніфікованих стандартизованих логопедичних методик діагностики в Україні суттєво знижує результативність клінічної практики та потребує нагального вирішення на рівні професійної спільноти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ). Женева: WHO, 2001. 259 с.

2. Дубенко О. Є., Фломін Ю. В., Защипась Ю. П., Прокопів М. М., Тріщинська М. А., Кавецька В. В., Данько Р. В. Порухення мови: діагностика та лікування у неврологічній практиці. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2024. Т. 20, № 3. С. 119–127. URL: <https://doi.org/10.22141/2224-0713.20.3.2024.1064>

3. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20> (дата звернення 10.04.2026).

4. Сулятицький І. В., Кравець Я. Г. Соціопсихологічні засади роботи з афазією як типовим порушенням мовлення після інсульту. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2018. № 30. С. 86–93.

5. Тищенко В. В. Обґрунтування класифікації системних порушень мовлення. *Наукові записки БДПУ*. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 2. С. 199–209.

6. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). Aphasia. URL: <https://www.nidcd.nih.gov/health/aphasia> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 616.89-008.434:82-343:37.04]-053.4

Капічіна В.А.¹, Буланов В.А.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КАЗКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ ЛЕКСИЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МОТОРНОЮ АЛАЛІСІЮ

В.А. Капічіна, В.А. Буланов

Лексичні порушення у дітей молодшого дошкільного віку з моторною алалією є однією з ключових проблем мовленнєвого розвитку, що проявляється у бідності словникового запасу, труднощах у доборі слів та обмеженому використанні мовлення у процесі спілкування. Особливості мовленнєвого розвитку таких дітей характеризуються обмеженим активним словниковим запасом, труднощами актуалізації знайомих слів, переважанням лепетних та аморфних слів, недостатнім використанням іменників і дієслів, труднощами побудови простих фраз, а також низькою мовленнєвою ініціативою. Лексичні порушення при моторній алалії також проявляються у збідненості активного словника, повільному накопиченні нових слів, труднощах узагальнення понять, заміні слів жестами або мімікою та неправильному використанні слів за значенням, що значно ускладнює

комунікацію та соціальну адаптацію дітей [2]. Водночас казкотерапія виступає ефективним методом стимуляції активного словника та розвитку мовленнєвої активності дітей, оскільки ґрунтується на використанні емоційно значущих образів і сюжетних ситуацій.

Казкотерапія являє собою спосіб психологічного та мовленнєвого впливу, що реалізується за допомогою сюжетних ліній казок. Цей підхід допомагає: спровокувати поживлення лексичного запасу, сприяти оволодінню свіжими лексичними одиницями, стимулювати ініціативність у висловлюваннях, запустити процес розвитку діалогового мовлення, посилити мотивацію до комунікації [3].

Казка слугує основою для казкотерапії, виступаючи зразком сюжетно-рольової гри, що сприяє формуванню мовленнєвих навичок та емоційного інтелекту. Це призводить до зростання активного словника на чверть – третину, вдосконалення чіткості мовлення та якості спілкування між людьми. Сюжетні лінії дають змогу відтворювати суспільні контакти, тренувати концентрацію, здатність запам'ятовувати та виражати почуття [1]. Даний підхід стимулює не лише вербальний розвиток, а й комплексний психологічний прогрес дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лівада Н. В. Казка як інструмент емоційної регуляції дошкільнят. Всеосвіта. 2025. URL: <https://vseosvita.ua/library/kazka-iaк-instrument-emotsiinoi-rehuliatsii-doshkilniat-1013630.html> (дата звернення: 09.04.2025).

2. Рібцун Ю. В., Семеренко Ю. Логодіагностика та логокорекція дітей старшого дошкільного віку з моторною алалією. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Вип. 86, Т. 3. С. 290–296. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-3-43>.

3. Хрептак Н. І. Казкотерапія як засіб розвитку мовленнєвої активності та емоційного інтелекту учнів початкової школи. Всеосвіта. 2025. URL: <https://vseosvita.ua/library/kazkoterapiia-iaк-zasib-rozvytku-movlennievoi-aktyvnosti-ta-emotsiinoho-intelektu-uchniv-pochatkovoi-shkoly-1008570.html> (дата звернення: 09.04.2025).

УДК 376.36:373.2:37.013

Кіченко І.В.¹, Пущина І.В.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

І.В. Кіченко, І.В. Пуцина

Перехід до інтегрованого освітнього процесу є нагальною потребою сьогодення, що обумовлено модернізацією дошкільної освіти та психофізіологічними особливостями сучасних дошкільників, їхніми соціокультурними запитами. Інтегрований освітній процес у закладі дошкільної освіти – це цілеспрямований і систематичний процес об'єднання освітніх напрямів під час спеціально організованої взаємодії педагогів і вихованців, спрямований на вирішення освітніх завдань на основі інтеграції змісту освіти та видів дитячої діяльності.

Сутність поняття «інтеграція» найбільш повно відображає визначення, наведене дослідницею М. Прокоф'євою: «Інтеграція – це процес взаємодії елементів із заданими властивостями, що супроводжується встановленням, ускладненням і зміцненням істотних зв'язків між елементами на основі достатньої підстави, в результаті якої формується зінтегрований об'єкт (цілісна система) з якісно новими властивостями, у структурі якого зберігаються індивідуальні властивості вихідних елементів» [3].

Питання інтеграції освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі досліджували сучасні науковці: І.Д. Бех, М.С. Вашуленко, І.А. Зязюн, В.Р. Ільченко, І. Кіндрат, О. Савченко, О. Білан, А.М. Богущ, Н.В. Гавриш, К. Крутій, С.М. Якименко. Вони вважали, що завдяки інтеграційному підходу в організації занять у свідомості дітей формується цілісне уявлення про предмет (об'єкт, явище), об'єктивна картина світу і діти починають активніше використовувати знання на практиці, підвищується якісний рівень їхньої самостійної роботи. Під час інтегрованих занять значно збільшується зацікавленість дітей темою та покращується якість засвоєння ними знань і вмінь.

Суттєвими в дослідженні проблеми інтегрованого підходу в системі освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі є праці таких науковців: К. Белая, І. Кіндрат, М. Лазарева та ін.

Інтегровані заняття – це форма навчально-виховної роботи, яка об'єднує змістові блоки знань із різних розділів програми навколо однієї теми з метою інформаційного та емоційного збагачення сприймання, мислення, почуттів дітей, що дає їм змогу пізнавати певне явище з різних сторін, досягати цілісності знань дітей. Результатом системного впровадження таких занять у ЗДО є формування системного мислення дошкільників, збудження дитячої уяви, позитивно-емоційного ставлення до процесу пізнання [1].
Закономірності інтегрованого заняття: усе підкорено авторському задуму; об'єднується основною думкою (стрижень заняття); складає єдине ціле, етапи

заняття - це фрагменти цілого; етапи і компоненти заняття перебувають у логіко-структурній залежності; обраний для заняття дидактичний матеріал відповідає задуму (за Н. Гавриш, І. Кіндрат) [2].

Тож, особливістю інтегрованого заняття є те, що воно ґрунтується на одній головній або домінантній діяльності, ідеї (понятті, явищі), яка є стрижнем заняття. Мета інтегрованих занять: активізація пізнавальної активності дошкільників; створення оптимальних умов для розвитку мовленнєвих операцій кожної дитини; формування у дитини цілісної картини світу, системи знань, умінь і практичних навичок; розвиток навичок самостійного освоєння і застосування нової інформації; прилучення дитини до мистецтва, формування естетичного смаку; розвиток творчих здібностей, досягнення якісної дошкільної освіти. Тому, зміст інтегрованих занять в роботі з дітьми дошкільного віку, потрібно вибудовувати з урахуванням наступних принципів: доступності; науковості; послідовності; системності; цілісності; логічності; вертикального тематизму.

Таким чином, інтеграція є єдиним процесом взаємодії елементів, де водночас забезпечується системність кінцевого результату та зберігаються індивідуальні властивості елементів інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гавриш Н. В. Інтеграційні процеси в системі дошкільної освіти. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 1 (1). С. 16–20.

2. Кіндрат І. Р. Управління освітнім процесом у дошкільному навчальному закладі на засадах інтеграції: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка». Луганськ, 2013. 20 с.

3. Прокоф'єва М. Ю. Інтеграція педагогічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів і вчителів початкових класів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2008. 21 с.

УДК 376:37.014.5(481)

Коваль В.Ю.¹, Пущина І.В.²

¹ студ. гр. УФКС-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У КОРОЛІТВІ НОРВЕГІЯ

В.Ю. Коваль, І.В. Пущина

Особливості впровадження інклюзивної освіти в сучасному світі є предметом пильної уваги багатьох країн. Один із яскравих прикладів успішної реалізації інклюзивної освіти – це Норвегія. Адже ця скандинавська

країна відзначається не лише високими стандартами освіти, але й відкритістю до включення дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітні заклади.

Норвегія є однією з перших країн, які запровадили елементи індивідуалізації навчального процесу, маючи на увазі, що не кожна дитина вчиться з однаковою легкістю і не всі вчаться з однаковою швидкістю. Індивідуалізоване навчання передбачає врахування відмінностей у розвитку окремих учнів і повагу до них шляхом пристосування змісту, методів і способу організації навчально-виховного процесу до індивідуальних особливостей кожної дитини. В Норвегії інклюзивна освіта закріплена на законодавчому рівні. Це не є окремою програмою, а є базовим принципом всієї шкільної системи. Ще з 1970 років закріплено політику навчання дітей з особливими освітніми потребами у звичайних школах. В центрі системи ідея, що всі діти мають навчатися разом, незалежно від їх особливостей, а школа адаптується до потреб кожної конкретної дитини. Система освіти в Норвегії спрямована на соціальну інтеграцію, розвиток самостійності, формування у дітей з особливими освітніми потребами відчуття приналежності до суспільства, та «включення» в життя суспільства. Більшість дітей з особливими освітніми потребами: відвідують звичайну школу за місцем проживання; навчаються разом з іншими дітьми; отримують необхідну підтримку безпосередньо в класі. Вводяться принципи інклюзії (включення) та адаптивного навчання, (в центрі якого дитина, під яку треба підлаштувати навчання).

Підтримка дітей з особливими освітніми потребами під час навчання реалізується також завдяки додатковій допомозі. Перш за все, педагогіко-психологічна служба (PPT Pedagogisk – Psykologisk Tjeneste) за потребою проводить обстеження та оцінювання вад чи освітніх потреб дитини, готує експертний висновок, складається індивідуальний навчальний план, визначаються цілі, методи та обсяг підтримки. Таку підтримку учень може отримувати завдяки наявності власного асистента в класі, спеціального педагога, який проводить одне\ декілька занять на тиждень з дитиною, логопеда, можливо терапії, а також завдяки індивідуальним та груповим заняттям. Окреме навчання також можливе в спеціальних групах, окремих класах, спеціалізованих школах, в яких навчаються діти з важким ступенем порушень, але це скоріш виняток з правила.

Всі принципи системи освіти базуються на: Законі про освіту *Opplæringsloven*, що був прийнятий в 1998 р (останні зміни 2023 р). Закон ґрунтується на принципі безкоштовної, державної та інклюзивної освіти для всіх. Він має сприяти навчанню, вихованню, демократії та повазі до прав людини. Центральним у законі є право учня на адаптоване навчання, спеціальну освіту за потреби та безпечне психосоціальне шкільне середовище;

Законі про дошкільну освіту Barnehaeloven (останні зміни 2025 р), згідно з яким діти дошкільного віку мають право на спеціальну педагогічну допомогу, раннє втручання, інклюзію в звичайних дитсадках, дітям з особливими освітніми потребами гарантується підтримка незалежно від громадянства. Підзаконні акти та керівні документи, що пояснюють реалізацію підтримки; Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю; Конвенції прав дитини.

Таким чином, інклюзія в Норвезькій системі освіти не є окремою системою – це базовий принцип всієї освіти, який успішно реалізується і дає можливість дитині з ООП взаємодіяти з однолітками, вчитися соціальним нормам, що впливає на їх мовлення, поведінку, самостійність та рівень якості життя. Дослідження показують, що в подальшому цей принцип сприяє більшій участі в суспільстві, підвищує шанси на працевлаштування, дає більше автономії у дорослому житті. Інклюзивне навчання це не лише доступ до навчання, а й умови до повноцінного когнітивного, соціального та емоційного розвитку, що сприяє інтеграції в суспільство і підвищує рівень майбутньої самостійності. Також це формує толерантність у всіх учнів і зменшує стигматизацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Відкритий офіційний текст Закону про освіту. Lov om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa URL: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2023-06-09-30> (дата звернення 10.04.2026).

2. Закон про дошкільну освіту. Lov om barnehager (LOV-2005-06-17-64). URL: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64> (дата звернення 10.04.2026).

3. Utdanningsdirektoratet. Special educational support and special needs education. URL: <https://www.udir.no/in-english/education-mirror-2019/special-educational-support-and-special-needs-education/> (дата звернення 10.04.2026).

4. Regjeringen. NOU 2016:14 Mer å hente – Bedre læring for elever med stort læringspotensial. URL: <https://www.regjeringen.no/en/documents/nou-2016-14/id2511246/> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 616.89-008.434:004.9-053.4] :159.98В.Окл

Ковачова Т.В.¹, Семенцова О.М.², Серета О.П.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ІГРОВОГО ПРОСТОРУ ПЛАТФОРМИ В. ОКЛЕНДЕР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ СЛОВНИКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ

Т.В. Ковачова, О.М. Семенцова, О.П. Серета

Сучасний етап розвитку дошкільної освіти характеризується посиленням уваги до проблеми мовленнєвого розвитку дітей з функціональними мовленнєвими труднощами (ФМТ), однією з важливих складових якого є словниковий запас. Особливої актуальності проблема збагачення та активізації словника набуває у старшому дошкільному віці, коли мовлення стає провідним засобом пізнання навколишнього світу та взаємодії з однолітками і дорослими.

У наукових працях А. Богуш, Н. Гавриш, К. Крутій розглядаються питання формування активного й пасивного словника в умовах нормотипового розвитку [1]. Автори підкреслюють, що гра є природним середовищем для активізації мовленнєвого потенціалу дитини та розвитку її комунікативної активності. Водночас І. Мартиненко, Ю. Рібцун, Л. Трофименко досліджують особливості лексичного розвитку дітей з мовленнєвими порушеннями, описують педагогічні та корекційні засоби його збагачення [2; 3].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про те, що перспективним напрямом стимулювання мовленнєвої активності дітей, зокрема з ФМТ, є проєктивні ігрові техніки, які поєднують творчість, символічну гру та роботу з образами. Впровадження таких інструментів у роботу з дошкільниками цієї категорії має низку переваг. По-перше, інтерактивний формат підвищує мотивацію дітей до занять. По-друге, адаптація цих психотерапевтичних практик у форматі цифрових застосунків дозволяє ефективно інтегрувати їх із логопедичними завданнями. По-третє, цифрові рішення забезпечують гнучку індивідуалізацію корекційно-розвиткового процесу відповідно до потреб кожного вихованця. По-четверте, такий підхід сприяє безперервності корекційної роботи завдяки можливості працювати з дітьми в різних локаціях – як у груповому приміщенні, так і в бомбосховищі, що в сучасних українських реаліях має надзвичайно важливе значення.

Використання застосунків платформи В. Оклендер сприяє збагаченню словникового запасу дітей за різними лексичними групами [4]. Так, віртуальна пісочниця (Sand Tray) може застосовуватися для активізації просторової лексики, зокрема прийменників, прислівників та прикметників. У процесі взаємодії з віртуальними об'єктами дитина вербалізує власні дії, описує характеристики обраних фігурок та їхнє розташування, що сприяє переходу лексичних одиниць із пасивного словника до активного. Онлайн-гра з ляльками (Puppets) є ефективним засобом розвитку емоційної та

предикативної лексики – проєктуючи власні переживання на віртуального персонажа, дитина засвоює слова на позначення почуттів, станів і дій, розширюючи дієслівний словник. Віртуальний ляльковий будиночок (Dollhouse) дозволяє моделювати життєві ситуації, що сприяє збагаченню номінативної лексики за темами побуту, формуванню узагальнювальних понять (меблі, посуд, одяг) та розвитку словотворчих умінь у природному контексті спілкування.

Особлива цінність описаних віртуальних інструментів полягає в тому, що вони надають фахівцям широкі можливості для компенсації якісних дефіцитів словника, притаманних дітям із ФМТ. Як свідчить логопедична практика, у таких дошкільників превалює побутовий номінативний словник (іменники), тоді як предикативний (дієслова) та атрибутивний (прикметники) залишаються збідненими. Дітям складно добирати синоніми, антоніми чи слова на позначення абстрактних понять і емоцій. Використання застосунків платформи В. Оклендер дозволяє фахівцю змоделювати ігрові ситуації, що стимулюють спонтанне збагачення мовлення завдяки опису властивостей предметів, коментуванню дій ляльок і вербалізації емоційних станів.

Отже, використання застосунків платформи В. Оклендер у процесі логопедичної та педагогічної роботи сприяє підвищенню мовленнєвої активності дошкільників, розширенню їхнього словникового запасу та формуванню навичок вербалізації власних переживань і досвіду. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є розробка методичних рекомендацій для фахівців щодо впровадження цих онлайн-інструментів у щоденну практику роботи з дітьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богуш А. М. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2004. 376 с.
2. Рібцун Ю. В. Подолання труднощів пізнавального розвитку дітей з особливими мовленнєвими потребами: навч. посіб. К. : Видавець Цибульська В. О., 2025. 160 с.
3. Трофименко Л. І. Корекційне навчання з розвитку мовлення дітей старшого дошкільного віку із ЗНМ: Програмно-методичний комплекс. Київ: ПП «Актуальна освіта», 2013. 108 с.
4. Telehealth Adaptions of the Oaklander Model. Violet Oaklander Training Center. URL: <https://oaklandertraining.org/> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 796.012.2:376.36-053.5

Кокарев Б.В.¹, Бабій І.М.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Б.В. Кокарев, І.М. Бабій

Для формування життєво важливих навичок й умінь, необхідних в повсякденному житті дитини, має бути певний рівень рухів, який залежить від ступеня розвитку рухових якостей. В основі діяльності людини в непередбачених ситуаціях і тих, що швидко змінюються, лежать координаційні здібності. Вони різноманітні й специфічні [1; 3], але їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки та чинниками, які їх обумовлюють. Координаційні здібності поділяють на такі відносно самостійні види: здібність оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, зберігати стійку позу (рівновага); почуття ритму; здібність довільно розслаблювати м'язи, координувати рухи.

Розвиток рухової сфери є надзвичайно важливою умовою ефективного формування мовлення у дітей. Дослідженнями вчених: Т.Б. Філічева, М.І. Звонарьова, О.М. Мاستюкова, Н.С. Жукова, М.К. Шеремет та ін. неодноразово підтверджувався взаємозв'язок мовленнєвого та загального фізичного розвитку. Цілеспрямоване поєднання рухових і мовленнєвих вправ дозволяє не тільки прискорити мовленнєвий розвиток, а й покращити загальну когнітивну і соціальну активність дитини [2].

До координаційних здібностей, які мають особливо важливе значення, відносять здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів, здібності до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, а також до довільного розслаблення м'язів та вестибулярної стійкості. Водночас серед дослідників існують близькі погляди на природу координації. Будь-яка реакція організму розглядається як результат діяльності нервової системи, узгодженої взаємодії нейронів і нервових процесів. Таку узгоджену взаємодію нейронів та нервових процесів називають координацією рефлекторних процесів [1].

Аналіз літературних джерел [1; 2] засвідчує взаємозв'язок фізичного розвитку, функціонального стану організму й рухових здібностей дітей, що вказує на необхідність урахування особливостей формування дитячого організму. Водночас Д.Д. Донської розглядає координацію рухів як сукупність трьох видів координації: нервової, м'язової та рухової. Нервова координація – інтегральний показник взаємодії сенсорних систем організму, програмування й контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену діяльність рухових одиниць (внутрішньом'язова координація), м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів (міжм'язова координація). Рухова координація

спрямована на узгодження рухів окремих біологів тіла в просторі та часі, що визначає їх процесуальну й фінальну точність [3].

Концептуальним положенням в адаптивному фізичному вихованні є взаємозв'язок і єдність організованої рухової активності й цілеспрямованого формування особистості дитини, корекція та розвиток його пізнавальних здібностей, сенсорних систем тощо. Корекційно-розвивальна спрямованість адаптивного фізичного виховання має досить широкий діапазон розв'язання педагогічних завдань, які умовно об'єднують у такі групи:

- корекція основних рухів у циклічних локомоціях;
- корекція й розвиток координаційних здібностей;
- корекція та розвиток фізичної підготовленості;
- корекція й профілактика соматичних порушень;
- розвиток пізнавальної діяльності;
- формування особистості дитини.

Координаційні здібності формуються в процесі розвитку організму дитини й залежать від індивідуальних особливостей та соціальних чинників. У процесі адаптивного фізичного виховання потрібно дотримуватися корекційно-розвивальної спрямованості за допомогою реалізації принципів єдності діагностики та корекції, диференціації й індивідуалізації, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів, урахування вікових особливостей, адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ., 2008. Т. 1. 391 с.
2. Трофименко Л. І. Діагностика та корекція загального недорозвитку мовлення у дітей дошкільного віку. Навч. метод. посібник. Київ. Інститут спеціальної педагогіки НАПН України. 2014. 72 с.
3. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.

УДК 376.36-008.434:373.2

Колеснікова С.С.¹, Пущина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ.гр.УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕКЦІЯ МОВЛЕННЕВОГО ДИХАННЯ ПРИ СТЕРТІЙ ФОРМІ ДИЗАРТРІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

С.С. Колеснікова, І.В. Пуцина, І.М. Бабій

Мовленнєве дихання представляє собою систему психомоторних реакцій, тісно пов'язаних з розвитком мовлення. У нормі мовленнєве дихання в онтогенезі розвивається спонтанно по мірі становлення мовленнєвої функції. При порушеннях мовлення мовленнєве дихання розвивається патологічно.

Стан мовленнєвого розвитку дитини багато в чому визначає загальний розвиток дошкільника. Оволодіваючи засобами спілкування, дитина розвивається, збагачує свої знання про довкілля, удосконалює форми її відбиття. Відомо, що в процесі мовленнєвого розвитку формуються вищі рівні пізнавальної діяльності, здатності до понятійного мислення.

На формування особистості дитини, яка має тяжкі мовленнєві порушення, а звідси й особливості комунікативної діяльності, впливає обмеження рухової активності дитини. Це, насамперед, стосується регуляції тону дихальних м'язів, тому що вимова звуків тісно пов'язана з дихальним процесом. До сьогодні в загальній і спеціальній літературі визнається той факт, що стан мовленнєвого дихання багато в чому зумовлює звукову культуру мовлення дитини (М.М. Алексеева, О.С. Алмазова, О.С. Трифонова, Г.А. Тумакова, О.С. Ушакова, В.І. Яшина та ін.).

Відтак, для дитини-логопата, мовленнєву практику якої обмежено, крім мовленнєвих механізмів, повинні бути задіяні й інші можливості, які забезпечують створення необхідного для артикуляції струменя повітря, що йде з легень. Засобами досягнення цієї мети для дошкільників-логопатів можуть бути спеціальні вправи, що сприяють формуванню злагодженої координації в роботі периферійного мовленнєвого апарату, мовленнєвих механізмів мозку й дрібної і загальної моторики дитини [1].

На сьогодні ще недостатньо досліджень стосовно вивчення механізмів мовленнєвої діяльності та розвитку дітей дошкільного віку, зокрема не виявлено його складників, що здійснюють продукування мовлення. Одним з таких системоутворювальних факторів мовлення є мовленнєве дихання (Л.І. Белякова, А.І. Кравченко, О.І. Максаков, О.С. Трифонова та інші).

Фактично всі комплексні системи корекційної роботи з мовленнєвими порушеннями включають в себе, як обов'язкову ланку – розвиток мовленнєвого дихання. У той же час багато хто відзначає, що формування мовленнєвого дихання з використанням існуючих вправ – процес тривалий, а ефект нестійкий, діти погано використовують навички, отримані в ході проведення дихальних вправ [2].

Накопичення даних за особливості мовленнєвої дихальної функції у дітей дошкільного віку, розробка більш ефективних методик розвитку

мовленнєвого дихання є актуальним завданням. Тому вивчення мовленнєвого дихання дітей дошкільного віку зі стертою дизартрією – проблема ще актуальніша, ніж вивчення мовленнєвого дихання дитини з типовим розвитком. Адже порушення мовленнєвих процесів через недорозвинення мовленнєвого дихання у дошкільнят зі стертою дизартрією може стояти на великій заваді в спілкуванні і соціалізації дитини в цілому. Через стертість клінічних проявів стерту дизартрію може виявити тільки спеціаліст за допомогою спеціальних додаткових тестів. Це зазвичай неврологічне обстеження із застосуванням функціональних навантажень під час якого виявляється не яскраво виражена неврологічна симптоматика.

Стерта дизартрія представляє собою такого типу патологію, розвиток якої обумовлено органічним ураженням центральної нервової систем а також недостатністю іннервації мовленнєвого апарату. Недоліки вимови носять найрізноманітніший характер, і все ж основна ознака цього порушення – розмиття, розмитість, нечіткість артикуляції, які особливо різко виявляються в потоці мовлення та в вимові синтагм на вдиху, додаткових вдилах при промові, скорочений та нераціонально використаний мовленнєвий видих [3].

Отже, діти з стертою дизартрією потребують комплексної системи логопедичних заходів, спрямованих на розвиток артикуляційних навичок, мовленнєвого дихання, фонематичного аналізу і синтезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кондратенко В., Волошина Ю. Особливості мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку з дизартрією. *Логопедія*. 2013. № 4. С. 39– 43.

2. Рібцун Ю. В. До питання диференційної діагностики дислалії та мінімальних проявів дизартрії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. № 21. С. 226–230

3. Дідкова Л. М. Мовленнєва і немовленнєва симптоматика стертої дизартрії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 21. С. 69–72.

УДК 37.011.3-051-047.22:373.5.04

Компанієць А.О.¹, Коробейнікова Т.С.², Семенцова О.М.³

¹ студ. гр. УФКС-314 НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПІДВИЩЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

А.О. Компанієць, Т.С. Коробейнікова, О.М. Семенцова

Проблема підвищення інклюзивної компетентності вчителів закладів загальної середньої освіти набуває особливої значущості у контексті реалізації концепції «Нова українська школа» та забезпечення права кожної дитини на якісну освіту незалежно від її індивідуальних освітніх потреб.

У сучасному науковому дискурсі поняття «інклюзивна компетентність» визначається як інтегроване особистісне утворення, що включає знання про особливості розвитку дітей із ООП, спеціальні вміння і навички, професійно значущі якості та готовність застосовувати корекційно-розвивальні технології [2, 3]. Н.Провальна визначає інклюзивну компетентність як складову професійної компетентності педагога, що поєднує теоретичну й практичну готовність до реалізації інклюзивного навчання. Дослідниця наголошує на багатогранності цієї дефініції та визначає необхідність її подальшої теоретичної концептуалізації та практичної верифікації [1].

Метою тез є представлення результатів емпіричного дослідження щодо сформованості інклюзивної компетентності у педагогів (до вибірки увійшли 29 вчителів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя) та визначення перспектив її розвитку.

Під час проведення діагностичної частини емпіричного дослідження педагогам було запропоновано самостійно оцінити власний рівень теоретичної підготовки та готовність до практичної реалізації інклюзивних підходів. Наявність у них інклюзивної компетентності визначалась за 10 змістовними характеристиками та варіантами реагування у 2 практичних ситуаціях. Додатково вчителям пропонувалось відповісти на запитання щодо їх освітніх потреб з підвищення інклюзивної компетентності, чинників, що перешкоджають професійному розвитку, та зручних форм підвищення кваліфікації [4]. Опитування проводилося за допомогою Google Forms.

За результатами опитування визначено:

Вчителі закладів загальної середньої освіти демонструють достатній рівень сформованості особистісного компонента інклюзивної компетентності. Так, 87% педагогів відзначають наявність у себе толерантного ставлення до учнів з ООП, а 83% вказують на готовність створювати безбар'єрне освітнє середовище.

Педагоги демонструють обізнаність у питаннях комунікації та взаємодії з учасниками освітнього процесу (73%). Вони впевнені у здатності здійснювати професійне інформування про індивідуальні умови навчання, 69% респондентів розуміють сутність адаптації та модифікації, поняття «Універсальний дизайн навчання», що свідчить про наявність у них базових знань з організації інклюзії.

Аналіз варіантів відповідей щодо розв'язання практичних ситуацій показав, що 80% вчителів обрали оптимальну стратегію. Водночас близько половини респондентів відчувають труднощі під час адаптації навчальних завдань та організації диференційованого навчання, що свідчить про недостатній рівень сформованості практичного компонента інклюзивної компетентності.

Результати дослідження демонструють наявність у педагогів високого рівня мотивації до професійного розвитку, зокрема 90% педагогів зацікавлені у здобутті знань з інклюзивної та спеціальної освіти. Найбільш зручними формами підвищення кваліфікації вчителі вважають онлайн-курси та вебінари. Серед необхідних видів підтримки педагога виділяють методичну допомогу (69%), фінансову та організаційну (по 40%), інформаційну (28%). До основних перешкод, що ускладнюють професійний розвиток з підвищення інклюзивної компетентності, респонденти відносять нестачу часу (65%), фінансові труднощі (34%), недостатню мотивацію (14%) та обмежену поінформованість про освітні програми (3%).

Отже, перспективними напрямками розвитку інклюзивної компетентності педагогів є впровадження практикоорієнтованих форм навчання (тренінги, кейс-методи, супервізія), розширення методичного супроводу та створення доступних умов для безперервного професійного зростання у сфері інклюзивної та спеціальної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Провальна Н. Розвиток інклюзивної компетентності педагогічного працівника початкової школи як наукова проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2023. № 4 (128) С. 80–90.

2. Смерчак Л. Інклюзивна компетентність вчителя початкових класів як запорука якості освітнього процесу. *Молодь і ринок*. № 2 (222), 2024. С. 104–108. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/300095> (дата звернення 10.04.2026).

3. Спеціальна педагогіка і психологія : сучас. термінол. словник / за ред. Л. Прохоренко, В. Засенка. Київ : Генеза, 2024. 272 с.

4. Учительський апгрейд: самооцінювання професійної діяльності: збірник діагностичних матеріалів / Ю. Борисенко, О. Венгловська, Г. Гладкова, І. Новик, О. Стягунова, О. Федоренко; за заг. ред. І. Новик. Київ: УІЗЩ, 2024. 102 с.

УДК 376.36:159.922.7

Кондратьєва І.І.¹, Пушина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ

І.І. Кондратьєва, І.В. Пуцина, І.М. Бабій

Одним із головних завдань задля ефективного впливу корекційно-розвиткової роботи та будь-якої взаємодії є розуміння специфіки розвитку, поведінки дітей з порушеннями мовлення. Дитина з особливостями психофізичного розвитку є предметом дослідження сучасних науковців, а саме: В. Синьова, О. Мартинчук, О. Безпалько, Г. Першко, А. Колупасової, М. Сварника, А. Малько, О. Романенко, Ю. Рібцун та багатьох інших, які в своїх працях висвітлюють зміст та види порушень психофізичного розвитку дітей, а також обґрунтовують особливості розвитку всіх сфер дитини в залежності від виду нозології.

Як зазначає дослідниця Ю. Рібцун, оволодіння мовленням – це складний, багатогранний психічний процес, поява і подальший розвиток якого залежать від багатьох чинників. Мовлення починає формуватися лише тоді, коли головний мозок, слух, артикуляційний апарат дитини досягнуть певного рівня розвитку. А це переважно залежить від оточуючого середовища. Автор наголошує, якщо дитина не отримує нових яскравих вражень та не створені умови, що сприяють розвитку її рухів і мовлення, то затримується увесь її психофізичний розвиток [3].

Дослідниця О. Мартинчук зазначає, що діти з мовленнєвими порушеннями зазвичай мають функціональні або органічні відхилення у стані центральної нервової системи. Відтак цим дітям властиві наступні особливості: погане перенесення поїздки в транспорті та тривалого гоїдання на гоїдалках; різні рухові порушення (рівноваги, координації рухів, недиференційованість рухів пальців рук і артикуляційних рухів); швидка втома та роздратованість, емоційна нестійкість; розлади настрою; нестійкість уваги і пам'яті (особливо мовленнєвої), низький рівень розуміння словесних інструкцій, недостатність регулювальної функції мовлення; поява невротичних реакцій (негативізм у поведінці, підвищена збудливість, агресія, або, навпаки, підвищена сором'язливість, нерішучість); недостатня сформованість і диференційованість мотиваційної сфери, недостатня концентрація і стійкість уваги, слабкість в розвитку моторики [2].

Науковиця Л. Трофименко акцентує увагу на тому, що тяжкі мовленнєві порушення (алалії, загальний недорозвиток мовлення, дизартрія, заїкання) можуть по-різному впливати на всі компоненти психіки, на розумовий розвиток, особливо на формування вищих рівнів пізнавальної діяльності. Таким дітям характерні підвищена дратівливість, агресивність, нестійкість інтересів, знижена мотивація, негативізм, невпевненість у собі. Спостерігаються також труднощі формування саморегуляції та самоконтролю, порушення в емоційномотиваційній та вольовій сферах,

оскільки саме в них відображаються особистісні і психічні зміни [4]. Окрім того, Л. Трофименко наголошує, що діти з мовленнєвими порушеннями, як правило, мають функціональні або органічні ураження центральної нервової системи. Наявність органічного ураження мозку сприяє появі швидкому виснаженню дітей та перенасиченню будь-яким видом діяльності. Діти характеризуються дратівливістю, підвищеною збудженістю, моторною розгальмованістю, емоційно нестійкі, настрої швидко змінюються. Часто спостерігаються розлади настрою з проявами агресії, нав'язливості, занепокоєння.

Н.М. Трауготт, О.М. Мастюкова, Є.Ф. Соботович, Т.В. Самойлова відзначають, що поруч зі збереженими елементарними моторними функціями (нормальний тонус м'язів, відсутність парезів і паралічів), діти мають своєрідні особливості моторної діяльності (пракису). Молодші школярі із ЗНМ, алалією, дизартрією, заїканням мають труднощі в оволодінні складними руховими навичками. Спостерігається недостатня точність, узгодженість, уповільнення темпу рухів.

Дослідження Р.І. Лалаєвої та А. Гермаковської виявили порушення мануальної функції, що проявляється в синкінезіях, несформованості динамічної організації рухів, зорово-просторової організації рухового акту. Майже у всіх учнів спостерігається порушення пальцевого гнозису та пракису (за кінетичним або кінестетичним типом). Виявляються труднощі утворення і закріплення складних рухових стереотипів, що складаються із серії рухів; труднощі переключення з одного руху на інший (кулак – ребро – долоня). Страждають всі види моторики (загальна; артикуляційна; дрібна) поруч із загальною збереженістю елементарних моторних функцій.

Наявні порушення аналізу та синтезу сенсорної інформації призводять до недорозвинення наочно-образного мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мартиненко І. В. Методика формування комунікативних вмінь у дітей старшого дошкільного віку із порушеннями мовленнєвого розвитку. *Логопедія*. 2012. № 2. С. 44–48.

2. Мартинчук О. В. Основи корекційної педагогіки. Навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Дошкільна освіта». Київ : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 288 с.

3. Пугівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. А. А. Колупасової. Київ : ТОВ ВПЦ «Літопис ХХ», 2010. 363 с.

4. Трофименко Л. І. Особливості розвитку особистості дошкільників з мовленнєвими порушеннями. *Теоретичне і методичне забезпечення навчання та виховання осіб з особливими освітніми потребами*. 2018. № 8. С. 224–229.

УДК 376:615.851.8

Копил А.Ю.¹, Пущина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

А.Ю. Копил, І.В. Пущина, І.М. Бабій

Нині триває активний пошук ефективних арттерапевтичних технологій, що застосовують у роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Серед найбільш актуальних і найцікавіших видів арттерапії вчені називають лялькотерапію, що водночас є малодослідженою, вирізняється інтеграційним характером впливу на дитину, ефективна під час виховної, корекційної, навчальної, діагностичної роботи педагога.

Мета лялькотерапії – допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, зміцнити її психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, навчити розв'язувати конфлікти в умовах колективної творчої діяльності. Лялькотерапія – це окремий вид гри з лялькою, що становить самостійний психолого-педагогічний напрям корекційно-розвивальної теорії та практики. Робота з лялькою передбачає залучення специфічних методик і технологій, пов'язаних з усуненням негативного особистісного емоційно-чуттєвого дискомфорту. На дослідницьку увагу заслуговують передовсім види ляльок, мета й напрями їх використання в роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що загальні питання використання лялькотерапії поставали предметом аналізу в розвідках О. Вознесенської, Л. Калініної, О. Федій, Н. Хлопоніної, Г. Чебанян, А. Красікової та інших. Окремі напрями застосування лялькотерапії студіювали М. Гром (метод лялькотерапії в гармонізації сімейних взаємин) [3], Л. Лохвицька (ляльки-«моральні путівники» у моральному вихованні дошкільників) [2], Л. Бегас [1], Ю. Рібцун [3] (логопедична лялька як важливий складник ігор-занять із дітьми, які мають мовленнєві порушення) та інші.

На підставі осмислення світового досвіду розвитку лялькотерапії, що описаний у психолого-педагогічній науці та практиці, диференційовано три напрями лялькотерапії, які актуальні для становлення особистості дитини: терапевтично-стабілізаційний, що застосовують у роботі з хворими дітьми в умовах їх тимчасового перебування у важкому стані в лікарні;

психокорекційний, необхідний для роботи з дітьми, які потребують посиленої уваги (лялька як засіб психокорекційної діяльності та реалізації соціально-навчальних проєктів); навчально-виховний, що прогнозує використання лялькотерапії в загальних освітніх закладах, у ході окремих навчальних програм (музичне виховання, заняття з розвитку мовлення, природничі дисципліни тощо). Лялькотерапія оптимізує набуття дитиною важливих соціальних навичок, досвіду соціальної взаємодії за кількома напрямками: психодіагностика; розвиток самоконтролю; розвиток комунікативних навичок; розвиток самосвідомості; розвиток емоційної та моторної адекватності; розв'язання внутрішніх конфліктів; профілактика й корекція страхів; розвиток мовлення. Цей вид арт-терапії сприяє розвитку природних здібностей, образного мислення, пам'яті, емоційної сфери дитини, її самосвідомості та самоконтролю, а також формуванню емоційної адекватності, моторики, комунікації. У науковій літературі диференційовано кілька видів ляльок: ляльки маріонетки; пальчикові; тіньові; мотузкові; площинні ляльки; ляльки рукавички; ляльки-костюми та інші [4].

Унаслідок аналізу науково-педагогічної літератури, актуалізовано проблеми, розв'язання яких супроводжуване лялькотерапією. Цей різновид арт-терапії сприяє набуттю дитиною важливих соціальних навичок, досвіду соціальної взаємодії за кількома напрямками: психодіагностика; розвиток самоконтролю; розвиток комунікативних навичок; розвиток самосвідомості; розвиток емоційної та моторної адекватності; розв'язання внутрішніх конфліктів; профілактика й корекція страхів; розвиток мовлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бегас Л. Використання логопедичної ляльки під час ігрових занять з дітьми із розладами мовлення. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*, 2017. Т 75(І). С. 248–255.

2. Лохвицька Л. МІМІ (метод інтегрованої ігрової моральної інклюзії) у моральному вихованні дошкільників: використання ляльок-«моральних путівників». URL: <http://surl.li/csknk> (дата звернення 10.04.2026)..

3. Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як напрямку корекційної педогогики у роботі з дітьми з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць. 2008. № 5 (7). URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/510> (дата звернення 10.04.2026).

4. Рібцун Ю. В. Логопедична лялька як важлива складова ігор-занять у спеціальному ДНЗ компенсуючого типу. *Дефектологія*. 2012. № 4. С. 20–25.

5. Федій О. А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2009. № 1. С. 46–50.

УДК:159.922.7:616.89-008.434.3]:004.9-053.4

Лелюк Н.М.¹, Буланов В.А.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЛОГОПЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Н.М. Лелюк, В.А. Буланов

Актуальність дослідження зумовлена тим, що гра є провідним видом діяльності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, у межах якого відбувається пізнання навколишнього світу, розвиток мовлення та формування базових навчальних навичок. В умовах стрімкої диджиталізації особливого значення набуває інтеграція цифрових технологій в освітній процес, оскільки діти змалку орієнтовані на взаємодію з електронними пристроями в ігровій формі. Це зумовлює необхідність оновлення традиційних підходів до навчання та корекційної роботи. Як зазначають О.І. Пометун та Л.В. Пироженко, інтерактивні методи навчання сприяють підвищенню мотивації та активної участі учнів у навчальному процесі [1].

У цьому контексті актуалізується впровадження гейміфікації як інноваційного підходу в освіті та логопедичній практиці. Наукова новизна дослідження полягає у використанні гейміфікації як цілісної педагогічної технології організації логопедичної допомоги дітям дошкільного віку. На відміну від фрагментарного застосування ігрових прийомів, запропонований підхід передбачає системну інтеграцію таких елементів, як сюжет, рівні, система заохочень і зворотного зв'язку, у корекційний процес. Це сприяє підвищенню мотивації, зниженню тривожності та більш ефективному засвоєнню мовленнєвого матеріалу.

Теоретичним підґрунтям дослідження є положення психології та нейропсихології про взаємозв'язок емоційної залученості та когнітивної діяльності. Позитивні емоції активізують увагу, пам'ять і мислення та забезпечують більш стійке засвоєння інформації. Дослідження підтверджують, що емоційно насичений досвід сприяє формуванню нейронних зв'язків у дитячому віці [2]. Як зазначає О.Я. Савченко, формування уміння вчитися можливе за умов позитивної мотивації та активної участі дитини в освітньому процесі [3].

У логопедичній практиці мотивація є ключовою умовою ефективності, оскільки мовленнєві завдання потребують значних зусиль. Використання гейміфікації дозволяє підтримувати інтерес дитини, підвищувати її активність і створювати позитивний емоційний фон занять. На відміну від звичайної гри, де головна мета – перемога, у гейміфікованому навчанні основне – процес і прогрес. Учень бачить, як його дії приводять до результату, відчуває контроль над власним навчанням і переживає позитивні

емоції. Це створює «внутрішню петлю мотивації»: зробив – отримав зворотний зв'язок – захотів спробувати ще.

Реалізація гейміфікації значно розширюється завдяки цифровим платформам (LearningApps, Wordwall, Quizlet, Kahoot), які дають змогу створювати інтерактивні вправи зі зворотним зв'язком та індивідуалізувати навчальний процес.

Практична значущість дослідження полягає у розробці авторського ресурсу «Ігротека», що включає систему онлайн- та офлайн-ігор для розвитку мовлення дітей. Ресурс містить вправи для формування складової структури слова, візуалізацію артикуляційної гімнастики та ігри для автоматизації складів, що забезпечує варіативність і підвищує інтерес до занять. Відповідно до Н.П. Волкової, мотивація навчальної діяльності є визначальним чинником успішності засвоєння знань [4].

Аналіз наукових джерел свідчить про ефективність гейміфікації як засобу підвищення мотивації та пізнавальної активності дітей. Узагальнюючи, можна стверджувати, що впровадження гейміфікації у логопедичну практику підвищує результативність корекційної роботи та розширює можливості організації занять, зокрема в онлайн-форматі, забезпечуючи доступність допомоги дітям незалежно від їхнього місця перебування [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. К.: А.С.К., 2004. 180 с.

2. Nelson E. E, Lau J. Y, Jarcho J. M. Growing pains and pleasures: how emotional learning guides development. *Trends Cogn Sci.* 2014. Feb;18(2):99-108. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.11.003>.

3. Савченко О. Я. Уміння вчитися – ключова компетентність молодшого школяра. К., 2014. 176 с.

4. Волкова Н. П. Педагогіка. К.: Академвидав, 2012. 616 с.

5. Саган О. В. Гейміфікація як сучасний освітній тренд. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2022. Вип. 100. С. 12–18.

УДК 376.36:159.955:373.2

Мажиновська П.Р.¹, Пущина І.В.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК НАОЧНО-ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ КОНСТРУКТОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

П.Р. Мажинівська, І.В. Пуцина

В даний час особливої актуальності набуває проблема розумового виховання дітей дошкільного віку. Протягом ряду років основні зусилля науковців, що досліджували пізнавальні процеси дітей дошкільного віку, були зосереджені на вивчення двох проблем. Одна з них – це проблема розвитку процесів сприйняття. Друга проблема – це проблема формування понятійного мислення. Разом з тим значно менше розроблена проблема розвитку наочно-образного мислення дошкільників. В даний час безперечно доведено, що в розумовому розвитку дошкільнят важливе значення мають наочно-дієве і наочно-образне мислення.

У ряді досліджень (О.І. Галкіна, Л.Л. Гурова, А.А. Люблінська, І.С. Якиманська та ін) переконливо показана важлива роль образного мислення при виконанні різного роду діяльності, вирішенні як практичних, так і пізнавальних завдань. Були виділені різні типи образів і досліджена їх функція в здійсненні розумових процесів. Проблема образного мислення інтенсивно розроблялася рядом зарубіжних вчених (Р. Арнхейм, Д. Браун, Д. Хебб, Г. Хейн, Р. Хольда та ін). Багато авторів (А.В. Запорожець, А.О. Люблінська, Ж. Піаже та ін.) розглядають виникнення наочно-образного мислення як вузловий момент у розумовому розвитку дитини. Проте, умови формування наочного мислення у дошкільнят, механізми його здійснення вивчені далеко не повністю.

У багатьох вітчизняних досліджень розкривається структура наочно-образного мислення і дається характеристика деяких особливостей його функціонування (Б.Г. Ананьєв, Л.Л. Гурова, В.П. Зінченко, Є.М. Кабанова-Меллер, Т.В. Кудрявцев, Ф.М. Шемякін, І.С. Якиманська та ін.). В якості основного засобу здійснення цієї форми мислення виступають образи, які можуть відрізнятися за ступенем узагальненості, за способами формування та функціонування. Сама розумова діяльність виступає як оперування образами.

У роботах І.С. Якиманської виділені три типи оперування образами. Перший тип характеризується посилення представляти предмети (або їх частини) в різних просторових положеннях. Для другого типу характерно перетворення структури та просторового положення вихідного образу. Третій тип оперування полягає в побудові принципово нових образів, на основі складних перетворень вихідних образів. Багато авторів (А.В. Запорожець, А.А. Люблінська, Ж. Піаже та ін.) розглядають виникнення наочно-образного мислення як вузлового моменту у розумовому розвитку дитини. Основна лінія розвитку наочно-образного мислення полягає у формуванні вміння

оперувати образами предметів або їх частин. Такі уміння виникають у дітей в ході засвоєння двох тісно взаємозалежних систем дій [1]. Одним із доступних видів діяльності у дошкільному віці є конструювання, що спрямоване на отримання визначеного результату – створення споруди, виробу. Конструктивна діяльність має моделювальний характер. Насамперед, вона сприяє розвитку у дошкільника образного й наочно-схематичного мислення тощо. Діти вчать планувати свою діяльність для досягнення певної мети, діяти двома руками під контролем зору, виконувати завдання до кінця, долаючи труднощі різного характеру, оволодіваючи прийомами виконання практичної діяльності. При розв’язанні конструктивних проблем у дитини формуються уявлення про простір, величину, фігуру, число. Виконуючи конструктивні дії, аналізуючи об’єкти, плануючи свою діяльність чи підсумовуючи її, малюк засвоює потрібні слова, вправляється у правильному їх використанні. Так розширюється словник, збагачується дитяче мовлення, здійснюється розвиток інтелекту дошкільників, удосконалюються мисленнєві операції [2; 3].

Робота з різними матеріалами (папером, деревом, пластиком та ін.) позитивно впливає на формування практичних умінь і навичок, розвиток креативного мислення. Удосконалюється мовлення дітей, вони вчать послідовно розповідати про хід роботи, формулювати свої думки. Конструктивну діяльність можна вважати одним із важливих засобів формування у дошкільників загальних мисленнєвих здібностей, через які відбувається успішне сприймання зовнішніх властивостей предметів довкілля, таких як величина, форма, простір, колір, взаємозв’язків між ними, наочне моделювання, створення нових оригінальних витворів, образів і ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Крутій К. Компетентність і компетенції дошкільників. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2227-kompetentnst-kompetents-doshklniky> (дата звернення 10.04.2026).

2. Пеккер Т. В. Програма розвитку конструктивних здібностей у дітей дошкільного віку “ЛЕГОконструювання”. URL: <https://vseosvita.ua/library/programa-rozvitku-konstruktivnih-zdibnostej-u-ditejdoskilogno-viku-lego-konstruvanna-166633.html> (дата звернення 10.04.2026).

3. Сухар В. Л. Конструювання в закладах дошкільної освіти. Молодший та середній вік. Харків: Ранок, 2018.176 с.

УДК 159.922.7:37.04-053.5

Маслова Л.Г.¹, Семенцова О.М.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПІДВИЩЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ НА ОСНОВІ ПРИНЦИПІВ УНІВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНУ НАВЧАННЯ

Л.Г. Маслова, О.М. Семенцова

Модернізація початкової освіти в межах Концепції «Нова українська школа» актуалізує пошук ефективних підходів до організації інклюзивного навчання. Особливої уваги потребує підвищення пізнавальної активності учнів. У цьому контексті важливого значення набуває концепція Універсального дизайну навчання (Universal Design for Learning). В Україні ця концепція визначена провідним механізмом забезпечення доступності інклюзивного навчання згідно з Національною стратегією розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року, а її впровадження нормативно закріплено Законом України «Про освіту».

Універсальний дизайн навчання (УДН) – це педагогічна концепція, що передбачає проектування освітнього процесу з урахуванням різноманітних потреб учнів та мінімізує потребу в подальших індивідуальних адаптаціях навчального матеріалу [1; 2].

У тезах представлено результати практичної апробації моделі УДН, що базується на трьох фундаментальних принципах: множинності способів залучення учнів до навчання, різноманітності способів подання інформації та варіативності форм діяльності й вираження результатів навчання. Емпіричне дослідження проводилося на базі інклюзивних класів Запорізької гімназії №60 із залученням 112 здобувачів початкової освіти (серед яких 26 осіб з ООП). Для успішної імплементації зазначених принципів було застосовано стратегію скаффолдингу («тимчасових опор»), що сприяє збереженню пізнавального інтересу та запобігає когнітивному перевантаженню.

Принцип множинності способів залучення реалізовувався через створення мультимодального освітнього середовища, зокрема за допомогою STEM-проектів. Наприклад, під час реалізації проекту «Годівниця для птахів» учні виконували різні ролі: пропонували ідеї, працювали з матеріалами або здійснювали спостереження. Участь в освітній ініціативі «Інженерний тиждень» сприяла формуванню у школярів позитивного ставлення до експериментування та сприйняття помилки як природної складової пізнавального процесу. Для підтримки соціальної адаптації молодших школярів використовувались також цифрові інструменти на основі ІІІ (наприклад, Kazka Fun) для створення персоналізованого навчального контенту.

Реалізація принципу різноманітності способів подання інформації відбувалася завдяки поєднанню технологічної та когнітивної підтримки навчання. Використання цифрових інструментів дало змогу створювати адаптовані тексти та візуальні матеріали. Наприклад, під час вивчення теми

«Дорожні знаки» використання ментальних карт сприяло систематизації інформації та полегшувало її засвоєння. Ефективним виявилось також застосування методу «Демонструй і розповідай» та мовних шаблонів, за допомогою яких учні з мовленнєвими труднощами мали змогу активно долучатися до обговорення навчальної інформації.

Третій принцип УДН (варіативність способів дії та вираження результатів) забезпечує можливість різних форм перевірки знань і знижує страх зробити помилку. Для цього використовувались багаторазові навчальні матеріали типу «пиши – стирай»; стратегія «Думай вголос» (Think-Aloud), під час якої вчитель демонстрував хід міркувань у процесі розв'язання завдань; інтерактивні прийоми, зокрема пошук навмисно допущених учителем помилок, роботу в парах «Мислитель – Слухач» та використання карток-реакцій під час відповідей.

Для визначення ефективності впровадженого підходу було застосовано методи педагогічного спостереження, анкетування батьків та аналізу навчальної активності учнів. Зокрема, встановлено, що тривалість активного навчального залучення учнів збільшилася з 10-12 до 25-30 хвилин завдяки використанню мультимодальних способів подання навчального матеріалу. Використання технологічних інструментів підтримки сприяло переходу учнів з ООП від пасивної позиції до активної участі в навчальній діяльності. Результати анкетування батьків також підтвердили ефективність упроваджених підходів, а саме: 94% респондентів відзначили підвищення пізнавального інтересу дітей, 89% підтримали використання цифрових інструментів для створення персоналізованого навчального контенту, 82% зафіксували зниження рівня шкільної тривожності, а 76% – зростання навчальної самостійності учнів.

Отже, використання принципів Універсального дизайну навчання в інклюзивному освітньому середовищі початкової школи сприяє створенню гнучкої моделі організації навчання, орієнтованої на різноманіття освітніх потреб учнів. Такий підхід зменшує когнітивні бар'єри, підвищує навчальну мотивацію та забезпечує активну участь кожної дитини в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азін В. О., Байда Л. Ю., Грибальський Я. В., Красюкова-Еннс О. В. Доступність та універсальний дизайн: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс К., 2013. 128 с.

2. CAST. Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Wakefield, MA: CAST, 2018. URL: <http://udlguidelines.cast.org> (дата звернення 10.04.2026).

УДК 376:37.091.214:613

Никуліна-Тараненко Н.М.¹, Пущина І.В.²

¹ студ. гр. УФКСз – 315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП

Н.М. Нікуліна-Тараненко, І.В. Пуцина

Актуальність питання здоров'язбереження підтверджують статистичні показники. З кожним роком в Україні фіксується погіршення стану здоров'я дітей: психічні захворювання, відхилення в роботі внутрішніх органів, 90% випускників – нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. Вже наприкінці дошкільного віку в 17-21% дітей, за даними медичної статистики МОЗ України, реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32% дітей, органів травлення – 27-30%, носоглотки – 21-25%, нервової системи – 27-30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей.

85% дітей, які вступають до школи, мають ті чи інші порушення психосоматичного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. 20-40% школярів мають нервово-психічні хвороби; 25% мають дефіцит маси тіла. Від 20 до 80% учнів шкіл мають патології одразу 2-4 систем організму [2]. Такі діти страждають емоційними розладами, соціально дезадаптовані, вимагають спеціального ставлення до себе педагогів.

Все вищезазначене свідчить про те, що сучасний стан здоров'я українців різко погіршується, та існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, адже вони позбавлені можливості життєвої самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації. Законодавство України в галузі освіти забезпечує правові засади подальшого розвитку системи освіти в частині створення умов для навчання, реабілітації, соціальної адаптації, інтеграції в суспільство дітей з особливими потребами, у тому числі з інвалідністю.

Здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) – це системний підхід, що включає сукупність форм і методів організації освітньої діяльності, які мінімізують ризики для здоров'я та сприяють гармонійному розвитку дитини. Рекреаційний аспект ЗОТ спрямований на відновлення фізичних і духовних сил учнів безпосередньо під час освітнього процесу. Напрямок здоров'язбережувальних технологій в українській науці є міждисциплінарним і охоплює педагогіку, психологію, медицину та фізичне виховання. Наробки сучасних українських вчених, зробили вагомий внесок у розробку та впровадження цих технологій в освітній процес (Т. Бойченко, В. Оржеховська, О. Вашенко).

Класифікація рекреаційних технологій у початковій школі:

1. Стимулювальні (динамічні): фізкультхвилинки, рухливі ігри на перервах, «рухливі уроки», пальчикова гімнастика.

2. Компенсаторно-нейтралізуювальні: гімнастика для очей (офтальмотренажери), дихальні вправи, вправи на корекцію постави.

3. Психотехнічні: арт-терапевтичні методики, музикотерапія, хвилини релаксації, кольоротерапія для зниження рівня тривожності.

4. Валеологічно-просвітницькі: інтеграція знань про здоров'я в зміст предметів (інтегрований курс Я досліджую світ, читання).

Впровадження рекреаційних технологій потребує дотримання таких умов:

1. Системність: вправи мають бути регулярними, а не епізодичними.

2. Відповідність віковим особливостям: врахування періодів працездатності та фаз втомлюваності (на 15-20 хвилині уроку).

3. Емоційне підкріплення: використання ігрових сюжетів, що сприяє формуванню позитивної мотивації до навчання.

4. Сприятливий мікроклімат: створення «ситуації успіху» та партнерської взаємодії між учителем та учнем.

Рекреаційна складова має бути інтегрована в структуру уроку:

1. Етап орієнтації: створення позитивного настрою.

2. Етап вивчення матеріалу: зміна видів діяльності кожні 7-10 хвилин.

3. Етап «піку втоми»: проведення динамічної паузи (2-3 хвилини).

4. Заключний етап: рефлексія та емоційне розвантаження.

Використання здоров'язбережувальних технологій у початковій ланці не лише запобігає перевтомі та збереженню соматичного здоров'я, а й підвищує якість засвоєння навчального матеріалу і сприяє ментальному здоров'ю дітей. Рекреаційне середовище сприяє формуванню у молодших школярів свідомого ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності.

Сучасні розробки і підходи базуються на концепції НУШ, де здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових для розвитку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.

2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 8–20.

3. Ленартович Н. А., Бондар Г. А. Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. *Методичний посібник*. Вінниця. 2015. 63 с.

УДК 376.36:004.8

Онисечко Ю.Ю.¹, Пущина І.В.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОРЕКЦІЇ ЗВУКОВИМОВИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФФНМ

Ю.Ю. Онисечко, І.В. Пущина

Сучасний етап розвитку освіти та корекційної педагогіки характеризується активним впровадженням цифрових технологій, зокрема засобів штучного інтелекту, у практику роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Особливої уваги потребує проблема корекції звуковимови у дітей старшого дошкільного віку з ФФНМ, оскільки саме в цей період закладаються основи мовленнєвої компетентності, що визначають успішність подальшого навчання та соціалізації дитини. Традиційні логопедичні методи, хоча й залишаються ефективними, не завжди забезпечують достатній рівень індивідуалізації, мотивації та інтенсивності корекційного впливу. У цьому контексті використання технологій штучного інтелекту відкриває нові можливості для автоматизованого аналізу мовлення, адаптації навчального матеріалу до індивідуальних потреб дитини, підвищення її зацікавленості та активності в процесі занять.

Питання розвитку фонематичних процесів і формування правильної звуковимови у здобувачів дошкільної освіти висвітлено у дослідженнях Л. Калмикової, Ю. Рібцун, В. Тарасун, М. Шеремет та ін. Водночас сучасні наукові розвідки все частіше звертаються до проблеми цифровізації логопедичної допомоги та використання інноваційних технологій, зокрема елементів штучного інтелекту, що свідчить про актуальність інтеграції традиційних і новітніх підходів у корекційній практиці.

На думку А. Куренкової, впровадження штучного інтелекту у систему корекційно-логопедичної роботи демонструє виражений позитивний ефект. Зокрема, такі засоби забезпечують високий рівень наочності, поєднуючи естетичну привабливість із емоційною насиченістю подачі матеріалу, розширюють можливості використання різноманітного дидактичного контенту, а також дозволяють підвищити інтенсивність заняття, збільшуючи обсяг виконаних завдань [2].

Сучасні цифрові платформи на основі ШІ забезпечують можливість індивідуалізації корекційного впливу, автоматизації діагностики стану звуковимови та формування адаптованого дидактичного матеріалу відповідно до мовленнєвих особливостей дитини. Їх використання підвищує наочність і динамічність занять, сприяє активізації фонематичних процесів, розвитку артикуляційних навичок і підвищенню мотивації дітей до

логопедичної роботи. Застосування генеративних інструментів для створення візуального та аудіосупроводу, а також інтерактивних засобів для відпрацювання артикуляції та мовленнєвого дихання, суттєво розширює можливості традиційних методик корекції звуковимови [1].

У корекції порушень звуковимови у дітей старшого дошкільного віку з ФФНМ сучасні інструменти штучного інтелекту відкривають широкі можливості для підвищення ефективності логопедичної роботи. Зокрема, сервіси Sora та DeepAI.art дозволяють генерувати якісні візуальні та відеоматеріали, які можуть використовуватися як динамічні наочні засоби. Це особливо важливо для формування фразового мовлення та розуміння дій, оскільки діти з ФФНМ краще сприймають інформацію у контексті руху, ніж у вигляді статичних зображень, що сприяє точнішому засвоєнню значення слів і їх правильному вживанню.

Інструмент Suno відкриває можливості для використання музикотерапії в логопедичній практиці, зокрема для створення пісень із цільовими звуками, складами та логоритмічними вправами. Такий формат подачі матеріалу сприяє розвитку мовленнєвого дихання, формуванню правильної артикуляції та інтонаційної виразності, а також підвищує інтерес дітей у виконанні завдань, що є важливим чинником у роботі з дошкільниками.

Водночас застосування Nailuo.AI є доцільним у процесі формування правильної артикуляції, оскільки цей інструмент дозволяє створювати реалістичні відео з демонстрацією рухів органів артикуляційного апарату (язика, губ, щелепи). Це забезпечує точне візуальне моделювання артикуляційних позицій, полегшує їх наслідування дитиною та сприяє ефективнішому формуванню звуковимовних навичок, особливо у випадках, коли традиційні пояснення або статичні зображення є недостатньо зрозумілими.

Отже, використання штучного інтелекту у корекції звуковимови дітей старшого дошкільного віку з ФФНМ є ефективним інноваційним напрямом, що дозволяє підвищити результативність логопедичної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гендзілевська М. А., Якуба Л. С. Використання штучного інтелекту у логопедичній діяльності: огляд сучасних платформ та інструментів. *Синергетичний потенціал міждисциплінарного підходу у супроводі осіб з особливими освітніми потребами* : зб. матеріалів Всеукр. круглого столу (м. Харків, 20 листоп. 2025 р.). Харків, 2026. С. 33–36.

2. Куренкова А. В. Нейромережі як інноваційний інструмент у логопедичній роботі. *Inclusion and diversity*. 2024. С. 14–17.

УДК 37.04:373.3:159.922

Опілат Н.А.¹, Семенцова О.М.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ

Н.А. Опілат, О.М. Семенцова

Вступ до першого класу характеризується зміною соціальної ситуації розвитку дитини, переходом від ігрової до навчальної діяльності та необхідністю адаптації до нових умов. Нова українська школа створює такий освітній простір, у якому враховуються індивідуальні потреби та темпи розвитку кожного учня. Для цього освітній процес концептуально поділено на відповідні етапи навчання дітей: перший цикл початкової освіти – адаптаційно-ігровий (1-2 роки навчання) та другий – основний (3-4 роки навчання). Такий підхід покликаний забезпечити рівні можливості для успішної соціалізації та зробити процес входження дитини у шкільне життя максимально м'яким і природним. Водночас, попри те, що концепція НУШ ставить у центр освітнього процесу індивідуальність учня, зміна парадигми не усуває проблему адаптаційного стресу при зміні середовища.

Низка сучасних досліджень висвітлює важливі аспекти цього процесу, а саме: теоретико-методологічні засади інклюзивної освіти та принципи пристосування освітнього простору (А. Колупаєва, О. Таранченко [4]); необхідність міждисциплінарного підходу, де супровід розглядається не як ізольована робота вчителя, а як синергія зусиль інклюзивної команди (О. Мартинчук, І. Малишевська [5]); механізми індивідуального супроводу дітей з ООП, включаючи адаптацію та модифікацію навчальних матеріалів і співпрацю з асистентом вчителя (дослідження НАПН України [3]); забезпечення наступності між дошкільною та початковою ланками освіти й налагодження партнерської взаємодії з родиною (Н. Гавриш, О. Рейпольська [2]); сучасні виклики та практичні аспекти педагогічного супроводу адаптації першокласників до реалій НУШ (К. Бабійчук-Харченко [1], С. Нарожна [6]). Проте детальний аналіз зазначених джерел свідчить про те, що недостатньо висвітленими залишаються питання пов'язані з організацію супроводу дітей в період їхньої адаптації до освітнього середовища.

З огляду на це, метою цієї роботи є представлення практичного алгоритму адаптації першокласників, який базується на принципі превентивності. Перша зустріч батьків з вчителем зазвичай проводиться заздалегідь, має ознайомчий характер та спрямована на надання їм інформації про заклад освіти та формат проведення адаптаційних занять. Одночасно здійснюється анкетування батьків щодо особливих освітніх потреб дітей, їхніх навичок та стану здоров'я. Це допомагає скласти первинний психологічний портрет учня та знижує рівень тривожності батьків перед початком шкільного етапу.

У межах практичного досвіду, реалізованого на базі Запорізької гімназії №52, адаптаційні заняття з майбутніми першокласниками розпочинаються з січня і тривають до кінця травня. Зміст занять спрямований на знайомство дітей між собою і з учителем та охоплює базові лексичні теми («Родина», «Держава», «Тварини» тощо). Цей етап відіграє важливу роль у налагодженні стосунків між нормотиповими однолітками та дітьми з ООП, а вчителю дає змогу завчасно спланувати індивідуальну стратегію педагогічної підтримки.

Безпосередньо у вересні розпочинається етап психолого-педагогічного спостереження за адаптацією учнів вже в умовах шкільного навчання. Особлива увага протягом усього адаптаційного етапу приділяється співпраці з родинами на засадах педагогіки партнерства, що передбачає регулярний обмін інформацією щодо успіхів учня, надання рекомендацій для закріплення соціально-побутових навичок удома та формування єдиної стратегії підтримки дитини.

Отже, комплексний педагогічний супровід, заснований на принципі превентивності, сприяє адаптації першокласників та формуванню у них позитивного ставлення до школи. Перспективою подальших досліджень є перевірка ефективності цього підходу та розробка відповідних методичних рекомендацій для педагогів інклюзивних класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабійчук-Харченко К. Педагогічний супровід адаптації першокласників до навчання в НУШ. *Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 45–48.

2. Гавриш Н. В., Рейпольська О. Д. Забезпечення наступності між дошкільною та початковою освітою в умовах реформування : методичні рекомендації. Київ, 2020. 86 с.

3. Індивідуальний супровід дитини з ООП: адаптація/модифікація навчального матеріалу, педагог і асистент, професійне співробітництво : навч.-метод. модуль. НАПН України. Київ, 2021. 72 с.

4. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Педагогіка інклюзії : монографія. Київ : «Атлант-ЕмС», 2014. 312 с.

5. Мартинчук О. В., Малишевська І. П. Міждисциплінарний підхід в організації інклюзивного освітнього середовища: теорія та практика. *Інклюзивна освіта: досвід і перспективи.* 2021. С. 34–41.

6. Нарожна С. Адаптація першокласників до програми НУШ. *Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 112–115.

УДК 616.89-008.434.3:373.3.091.33

Попович А.О.¹, Зайцева О.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-315м НУ «Запорізька політехніка»

² ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СВІДОМОГО ЧИТАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ

А.О. Попович, О.Л. Зайцева

Відповідно до Державного стандарту початкової освіти першою ключовою компетентністю, яку має опанувати дитина, є «вільне володіння державною мовою, що передбачає... любов до читання, відчуття краси слова...» [3].

У дослідженнях колективу авторів на чолі з Е. Данілавічюте зазначається «... якість навички читання містить такі показники: свідомість, правильність, швидкість, виразність та спосіб читання» [1, с. 4]. Це важливо для подальшого навчання різних дисциплін та опанування навичок писати, рахувати, досліджувати світ. Для дітей молодшого шкільного віку з функціональними мовленнєвими труднощами читання ускладнюється через недостатній розвиток мовлення, фонематичного слуху, словникового запасу та уваги.

Свідоме читання – це не просто озвучування тексту, а розуміння його змісту, ідей та емоційного забарвлення Основними методами та прийомами для формування цієї навички є: наочні матеріали (буквар, кубики або картки з різними літерами та картинками), цифрові ресурси (онлайн ігри та завдання), візуалізації (з'єднати слова та картинки, головоломки «Знайди слово», тексти з елементами мнемотехніки), ігри (літературне лото, ребуси, анаграми, знайди помилку) тощо.

Гра має елемент змагання, розширює ерудицію дитини, сприяє швидкості реакції та розвитку пам'яті, що визначає її високий потенціал як безпечного, невиснажливого, цікавого інструменту досягнення навчально-корекційної мети, що також викликає позитивні емоції у дітей.

Використання ігрових елементів при навчанні дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з функціональними мовленнєвими труднощами, є ефективним засобом, що сприяє зацікавленості навчання, тренуванню просодики мовлення, підвищенню настрою дитини та створенню позитивного ставлення до навчання.

Як зазначає Т. Докучина, «дидактичні ігри сприяють не лише формуванню пізнавального інтересу, але й забезпечують різноплановість організації навчального процесу» [2, с. 56].

Дидактичні ігри, що використовуються у корекційно-розвитковій роботі з дітьми з функціональними мовленнєвими труднощами, доцільно класифікувати за корекційно-розвивальними завданнями [4]:

- ігри, спрямовані на розвиток фонематичного слуху та мовленнєвої уваги (наприклад: «Вгадай по звуку», «Моя буква», «Будь уважним»);

- ігри, спрямовані на формування та закріплення правильної звуковимови (наприклад: «Кольорові олівці», «Підбери предмет», «Склади»);

- ігри, спрямовані на розвиток лексико-граматичної сторони мовлення (збагачення словникового запасу, формування граматично правильного мовлення, узагальнення та класифікація понять);

- ігри, спрямовані на розвиток зв'язного мовлення та мовленнєвого мислення (складання висловлювань, пояснення, узагальнення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків);

- ігри, спрямовані на корекцію порушень читання і письма (наприклад: «Склади слова», «Пропущені склади», «Слова в колі»);

- ігри, спрямовані на розуміння тексту (наприклад: «Закінчи речення», «Знайди помилку», «Віднови текст»);

- літературні ігри.

Таким чином, використання дидактичних ігор у корекційно-розвитковій роботі забезпечує комплексний вплив на формування навичок свідомого читання, сприяє розвитку всіх компонентів мовленнєвої діяльності та підвищує ефективність навчання дітей з функціональними мовленнєвими труднощами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Виявлення і подолання труднощів опанування навички читання в учнів загальноосвітніх навчальних закладів: Методичні рекомендації з виправлення недоліків читання / Укл. Данілавичюте Е. А., Ільяна В. М., Мартинюк А. І. та інші. Київ 2016. 77 с.

2. Доучина Т. О. Індивідуальний підхід до проведення дидактичних ігор з дітьми з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 9(2). С. 56–64.

3. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення 10.04.2026).

4. Яловик М. Дидактичні ігри та мовленнєвий матеріал у корекційній роботі з дітьми, які мають порушення мовлення. *Педагогічний вісник Поділля*. 2024. № 1–2. С. 91–93.

УДК 376.36:376.3:373.2

Пуценя О.М.¹, Пущина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОЦІНКА МОВЛЕННЕВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

О.М. Пуцня, І.В. Пуцина, І.М. Бабій

Найбільш ускладненою формою органічних порушень є дитячий церебральний параліч, в основі якого лежить ураження мовленнєво-рухового аналізатора. Внаслідок цього мовлення цих дітей характеризується порушенням різних її сторін: звукової, граматичної, лексичної. Це призводить до первинної затримки мовленнєвої компетентності та вторинно може негативно впливати на комунікативну компетентність. Мовленнєві порушення в цих дітей ускладнюють розвиток ситуативного та супровідного мовлення, опанування смисловим рівнем організації зв'язного висловлювання, формування здатності до логічного та послідовного опису подій, розуміння логіко-граматичних конструкцій.

У сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях представлено аналіз чинників психічного розвитку дітей з церебральним паралічем, що обумовлюють специфіку формування в них мовленнєвої та комунікативної компетентності. Вченими відзначається уповільнений характер їхнього формування, нерівномірність структурних компонентів (Barty, Caynes & Johnston; Braza et al.; Choi et al.; Hustad; Hustad et al.; Lokshin et al.; Mahr, Rathouz & Hustad). Мовлення дітей з церебральним паралічем вивчалось вченими в різних аспектах, водночас, саме психолінгвістичний аспект потребує подальших досліджень, оскільки дає змогу більш ґрунтовно розглянути механізми розвитку мовленнєвого мислення у взаємозв'язку мовленнєвих та розумових процесів [2; 3; 4].

Учені відзначають, що перехід від дошкільного до молодшого шкільного віку є особливо важливим етапом у мовленнєвому розвитку дитини. Так, у дослідженнях Л. Калмикової доведено, що процедурні знання, тобто знання про мову, ще не є сформованим мовленням а лише алгоритмом, за яким будуються висловлювання. Велика роль у цьому процесі належить багаторазовому використанню й закріпленню в процесі продукування мовлення того чи іншого осмисленого й усвідомленого алгоритму користування мовою. Саме в цей період на основі активного засвоєння досвіду інтенсивно розвивається осмислене сприйняття мови [1].

У зарубіжних дослідженнях також відзначається наявність суттєвих зрушень у цей період, зокрема, оволодіння грамотою призводить до перебудови не тільки фонологічних, але й лексичних і граматичних процесів. Водночас може спостерігатися варіативність та різноспрямованість змін у

розвитку мовлення, пов'язаних із динамікою керівних функцій, що відіграють важливу роль як у розумінні, так і продукуванні мовлення [3].

Найбільше утруднення в них викликає експлікація зв'язків між предметами, що опосередковуються просторовими відношеннями та передбачають використання прийменників. Серед чинників розвитку мовленнєвого мислення слід відзначити нейродинамічні особливості цієї категорії дітей, що виявляються в неспроможності повною мірою утримувати всі вихідні дані при сприйнятті смислових одиниць мовлення, труднощах підтримання стабільного рівня діяльності, а також недостатності та неповноцінності минулого досвіду. Зниження психічної активності в цих дітей внаслідок органічного ураження призводить до уповільнення сприймання та розуміння мовленнєвих стимулів. Це обумовлює необхідність надання їм психологопедагогічної допомоги, що містить алгоритмізовані блок-схеми та дає змогу стимулювати формування мовленнєвого мислення у взаємодії мовленнєвих та пізнавальних компонентів.

Перспективами подальших досліджень є розробка психокорекційних програм на основі психолінгвістичного інструментарію за опорними блок-схемами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Калмикова Л. О. Перспективність і наступність у навчанні мови й розвитку мовлення дітей дошкільного й молодшого шкільного віку: психолінгвістичний і лінгвометодичний виміри. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. 304 с.

2. Barty E., Caynes K., Johnston L. M. Development and reliability of the Functional Communication Classification System for children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 58(10), 1036–1041. DOI: <https://doi.org/10.1111/dmcn.13124>.

3. Braza M. D., Sakash A., Natzke P., Hustad K. C. Longitudinal Change in Speech Rate and Intelligibility Between 5 and 7 Years in Children With Cerebral Palsy. *American Journal of speech-language pathology*, 28(3), 1139–1151. DOI: https://doi.org/10.1044/2019_AJSLP-18-0233.

4. Choi J. Y., Park J., Choi Y. S., Goh Y. R., Park E. S. Functional Communication Profiles in Children with Cerebral Palsy in Relation to Gross Motor Function and Manual and Intellectual Ability. *Yonsei Medical Journal*, 59(5), 677–685. DOI: <https://doi.org/10.3349/ymj.2018.59.5.677>.

УДК 376:159.955:373.2

Ротар О.С.¹, Зайцева О.Л.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.С. Ротар, О.Л. Зайцева

Оволодіння логічними формами мислення в дошкільному віці сприяє розвитку розумових здібностей і необхідне для успішного переходу дітей до шкільного навчання.

Логічне мислення – це вміння оперувати абстрактними поняттями, це кероване мислення, мислення шляхом міркувань, суворої відповідності законам логіки, бездоганна побудова причинно-наслідкових зв'язків. Зокрема, вміння проводити такі найпростіші логічні операції, як визначення понять, порівняння, узагальнення, класифікація, судження, умовивід, доказ.

Розвитком логічного мислення молодшого школяра займалися такі вчені, як Я. Коменський, Л. Виготський, В. Сухомлинський, К. Ушинський, П. Гальперін, В. Давидов, Д. Ельконін, А. Люблінська, А. Матюшкін, Л. Огерчук та ін. Також аспекти розвитку логічного мислення в освітньому процесі школярів знайшли відображення в працях Ю. Бабанського, І. Барташнікової, В. Беспально, П. Гальперіна, В. Давидова, Є. Кабанова-Меллер, В. Паламарчук.

Проблема формування логічних умінь розглядається в працях багатьох вчених-педагогів таких як: Ю. Бабанський, В. Давидов, В. Кулько, А. Усова, М. Махмутов, І. Лернер, Н. Талізіна, Н. Фетісова, А. Столяр, І. Нікольська та ін. Дошкільний вік – це сензитивний період для формування особистості дитини, набуття нею першого соціального досвіду, розвитку емоцій, почуттів. В цей вік вона оволодіває загальними знаннями, вміннями, в набутті психічних якостей, необхідних для життя (оволодіння мовою, сприймання, уява, мислення, орієнтація в просторі й часі). Всі новоутворення дошкільного віку є не сумою знань, а певним рівнем пізнавальної активності, самостійності та творчості.

Дитині необхідно вміти спостерігати, слухати, запам'ятовувати, домагатися вирішення поставленої вихователем задачі. І ще треба послідовно опановувати системою понять, а для цього потрібен розвиток абстрактного, логічного мислення. Найбільші труднощі переживають не ті діти, які мають до кінця дошкільного віку недостатній обсяг знань і навичок, а ті, які виявляють інтелектуальну пасивність, у яких відсутнє бажання і звичка думати, вирішувати задачі. А це закладається у ранньому та дошкільному дитинстві. У старшому дошкільному віці в дітей тільки починають з'являтися елементи логічного мислення, характерного для школярів і дорослих.

Логічне мислення передбачає перехід від одного певного уявлення до іншого. На відміну від інтуїтивного мислення, в якому цей перехід характеризується швидкістю протікання, відсутністю чітко виражених етапів,

мінімальної усвідомленістю, в логічному мисленні це все відбувається за допомогою логічних конструкцій і готових понять [3].

На відміну від загального мислення, таке включає пошук і відкриття нового, глибокий аналіз і синтез зв'язків між явищами [1], логічне мислення є специфічною складовою когнітивного розвитку, що сприяє структурованій обробці інформації, яка забезпечує здатність дитини до порівняння, класифікації, аналізу й узагальнення.

У процесі корекційних занять доцільне використання логіко-математичних ігор. Планується розв'язання таких завдань:

- навчати дітей основним логічним операціям: аналізу, синтезу, порівнянню, заперечення, класифікації, систематизації, обмеження, узагальнення, умовиводів;

- вчити дітей орієнтуватися в просторі;

- розвивати у дітей вищі психічні функції, уміння міркувати, доводити;

- виховувати прагнення до подолання труднощів, упевненість в собі, бажання прийти на допомогу однолітку;

- розвивати в дітей віком інтерес до вирішення пізнавальних, творчих завдань, до різноманітної інтелектуальної діяльності [2].

Основною метою реалізації даної методики є формування мислення дітей старшого дошкільного віку, сприяти розвитку пізнавальної активності, прагнення до самостійного пізнання та роздумів, розвитку розумових здібностей через логіко-математичні ігри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Багласва Н. І. Логіко-математичний розвиток дошкільників. Дошкільне виховання. 2016. № 5. С. 7–9.

2. Ільченко Л. В. Логіко-математичні ігри як засіб формування мислення старших дошкільників: навч.-метод. посіб. Скрига: Джерело, 2016. 70 с.

3. Любченко І. І. Педагогічні умови розвитку логічного мислення у старших дошкільників: [монографія]. Умань: Сочінський М. М. [вид.], 2019. 283 с.

УДК 376.091:316.772.4-056.264

Самохвалова Н.В.¹, Пущина І.В.², Коробейнікова Т.С.³

¹ студ.гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЛОГОПЕДА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ

Н.В. Самохвалова, І.В. Пуцина, Т.С. Коробейнікова

Залучення батьків дітей з ООП має велике значення у забезпеченні якості процесу інклюзивного навчання. Саме батьки є ключовими партнерами в інклюзивному навчанні та законними представниками дітей. Ніхто не знає так досконало та глибоко свою дитину, як батьки, які можуть розповісти про риси характеру дитини, індивідуальні особливості поведінки та її потреби. Ефективність інклюзивної освіти залежить від активної участі батьків у команді психолого-педагогічного супроводу. На сьогодні спостерігається тенденція щодо збільшення кількості дітей із порушеннями мовлення, щороку цей показник зростає. Результативність корекційної роботи значною мірою залежить від спільної партнерської взаємодії логопеда з батьками. Дитина є важливою фігурою в освітньому процесі, а плідна взаємодія всіх учасників цього процесу повинна розкривати потенціал і сильні сторони дитини та сприяти її гармонійному розвитку. Проте, через відсутність єдиної стратегії партнерства в інклюзивному середовищі порушується цілісність алгоритму дій.

Питанням взаємодії батьків дітей з ООП і фахівців займалися різні науковці. У дослідженнях Фенцик О. розкрито бар'єри у партнерській взаємодії між закладом освіти та батьками дітей з ООП і шляхи їх подолання [6]. Скрипник Т., Мартинчук О., Супрун Г., Криваковська Р. висвітлювали особливо вразливі аспекти партнерства між педагогами і батьками дітей з ООП [5]. У працях Король А. представлені дистанційно-інтерактивні форми взаємодії логопеда з педагогами та батьками.

У психології поняття «партнерська взаємодія» розглядається як форма соціальної взаємодії, що будується на принципах рівноправності, автономності суб'єктів та взаємній відповідальності. Це про обмін досвідом, ідеями, почуттями та настроями тощо. Партнерська взаємодія є узгодженою діяльністю учасників освітнього процесу, яка спрямована на досягнення спільних цілей, результатів та вирішення важливих завдань [1]. Фенцик О. вказує, що успіх партнерства з батьками залежить від комунікативної і організаційної культури педагогічних працівників та від взаємно узгоджених прав, правил цієї взаємодії, обов'язків [6]. Педагогіка партнерства – є ключовим компонентом НУШ. Основа педагогіки партнерства – це спілкування, взаємодія, співпраця між вчителем, учнем і батьками [2].

Саме від фахівців ІРЦ батьки отримують консультаційну допомогу та психологічну підтримку, їм надаються методичні рекомендації щодо проведення корекційно-розвиткових занять удома тощо. Шляхами співпраці з батьками в умовах ІРЦ є: налагодження ефективних відносин; некритичне

ставлення; співчуття та мотивація батьків; комунікативні вміння; поширення інформації через мережу Інтернет тощо [4]. Миронова С. пропонує для успішної співпраці з батьками, перш ніж підбирати методи та форми роботи, глибше вивчити сім'ю [3].

Отже, проблема формування партнерської взаємодії логопеда з батьками дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивно-ресурсного центру залишається актуальною і виникає потреба у пошуку нових шляхів, форм та засобів, які сприятимуть налагодженню партнерських взаємин з батьками дітей з ООП.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бирко Н. М. Пріоритетні підходи універсального дизайну. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, наук. журнал. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2022. № 3 (140). С. 46–53.

2. Ковальчук В. А. Педагогіка партнерства у професійній діяльності вчителя: навч. посіб. Житомир : Видавництво ЖДУ, 2023. 100 с.

3. Миронова С. П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2020. 176 с.

4. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: навчально-методичний посібник / За заг. ред. М. А. Порошенко та ін. Київ, 2018. 252 с.

5. Скрипник Т. В., Мартинчук О. В., Супрун Г. В., Криваковська Р. В. Особливості партнерства між фахівцями закладу освіти та батьками дитини з особливими освітніми потребами *Наукові перспективи* 2022. № 6(24). С. 514–527. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-6\(24\)-514-527](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-6(24)-514-527).

6. Фенцик О. М. Партнерська взаємодія закладу освіти з батьками дітей з особливими освітніми потребами: бар'єри та шляхи подолання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 20, DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16884933>.

УДК 376:159.944.4:37.011.3-051

Сукач С.І.¹, Пущина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ФАХІВЦІВ-ЛОГОПЕДІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

С.І. Сукач, І.В. Пущина, І.М. Бабій

Організації роботи логопеда в закладі освіти в умовах воєнного стану спирається на низку фундаментальних наукових підходів та концепцій з різних галузей знань: психології, педагогіки, спеціальної педагогіки, логопедії, теорії кризової психології та травма-інформованого підходу. Насамперед, дослідження базується на положеннях загальної та вікової психології щодо закономірностей психічного розвитку дитини, формування мовлення як вищої психічної функції, взаємозв'язку мовленнєвого та пізнавального розвитку. Розуміння цих закономірностей є важливим для виявлення порушень у мовленнєвому розвитку дітей в умовах стресу та травми, спричинених війною [2].

Важливе місце займають положення спеціальної освіти та логопедії про природу та класифікацію мовленнєвих порушень у дітей, принципи та методи їх діагностики і корекції. Сучасні дослідження в галузі логопедії акцентують увагу на необхідності індивідуального підходу до кожної дитини та комплексності корекційно-розвиткового впливу (А. Богуш, М. Вашуленко, Л. Іщенко, Л. Калмикова, О. Кононко, К. Крутій, З. Ленів, Н. Пахомова, Т. Піроженко, М. Порождько, Ю. Рібцун, Н. Савінова, В. Тищенко, Л. Трофименко, Н. Чередніченко, М. Шеремет та ін.). В умовах війни ці принципи набувають особливого значення, вимагаючи адаптації традиційних методик до нових реалій та специфічних потреб дітей, які пережили травму.

Традиційні підходи, що були ефективними в мирний час, потребують суттєвої модифікації або заміни. Відповідність методів корекційної роботи реальним умовам є ключовим фактором її успішності. В умовах війни цей принцип набуває особливого значення, оскільки безпекові ризики, психологічний стан дітей та педагогів, а також обмеженість ресурсів вимагають пошуку інноваційних, гнучких та максимально ефективних рішень. Актуальність наукового пошуку зумовлена також потребою в узагальненні першого досвіду роботи логопедів у надзвичайних умовах, виявленні найбільш дієвих стратегій та наданні практичних рекомендацій фахівцям [1].

Робота в умовах війни є емоційно виснажливою та вимагає від фахівців високого рівня стресостійкості. Забезпечення доступу до супервізії, психологічних консультацій та спеціалізованих навчань з роботи в кризових умовах є необхідним для запобігання професійному вигоранню. Існує необхідність у подальшій розробці та апробації адаптованих методик та інструментів для діагностики і корекції мовленнєвих порушень в умовах

воєнного стану та посткризового періоду. Існуючі методики часто не враховують специфіку впливу травми та обмежень, спричинених війною [3].

Фахівці вимушені постійно шукати нові способи організації занять (в укриттях, онлайн), використовувати доступні ресурси та адаптувати традиційні методики до непередбачуваних обставин. Співпраця з батьками, педагогами та іншими фахівцями є життєво важливою для забезпечення безперервності та ефективності логопедичної допомоги. В умовах розпорошення дітей та нестабільності освітнього процесу, батьки стають основними партнерами логопеда, а тісна взаємодія з педагогами та психологами дозволяє надавати комплексну підтримку дитині. Існує гостра потреба у методичній та психологічній підтримці самих логопедів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабич Н., Медицька А. Нові напрями підготовки логопедів в умовах сучасного ринку праці. *Спеціальна і інклюзивна освіта: проблеми та перспективи*. Тези за матеріалами науково-практичної конференції. Кам'янець-Подільський, 2022. С. 12–17.

2. Комарова О. І. Формування професійної компетентності майбутніх логопедів до взаємодії з батьками дітей з тяжкими порушеннями мовлення. *Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: досвід минулого – погляд у майбутнє*, 2023. С. 174–176.

3. Пахомова Н., Баранець І. Напрями корекційної роботи з дітьми із тяжкими порушеннями мовлення в умовах воєнного стану. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*, 2022. № 43, С. 57–60.

УДК 616.89-008.435:376.016-053.5

Тімченко Д.В.¹, Буланов В.А.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ДИСГРАФІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Д.В. Тімченко, В.А. Буланов

Подолання порушень писемного мовлення у молодших школярів є одним із найактуальніших завдань сучасної спеціальної педагогіки та логопедії. Успішність подальшого навчання дитини безпосередньо залежить від своєчасно сформованих навичок письма. В умовах загальної цифровізації освіти та впровадження концепції Нової української школи, традиційні методики потребують адаптації та доповнення інноваційними інструментами. Використання інтерактивних технологій у роботі з дітьми з дисграфією дозволяє створювати оптимальні умови для розвитку звуко-буквеного

аналізу, зорового гнозису та інших вищих психічних функцій, що забезпечують складний акт письма [5].

Дисграфія у молодших школярів характеризується стійкими специфічними порушеннями: замінами та змішуванням графічно чи фонетично подібних літер, порушенням структури слова (пропуски, перестановки складів), а також труднощами у просторовому оформленні тексту на сторінці. Постійні невдачі під час виконання письмових робіт часто призводять до виникнення шкільної тривожності та зниження навчальної мотивації дитини [1].

Корекційна робота з подолання дисграфії є тривалим і комплексним процесом, що реалізується за декількома чітко структурованими етапами: організаційний етап передбачає детальну діагностику стану писемного мовлення дитини. На цій стадії логопед здійснює ретельний аналіз письмових робіт (робочих та контрольних зошитів), виявляє типові специфічні помилки, класифікує їх та визначає вид дисграфії; підготовчий етап спрямований на розвиток базових немовленнєвих та мовленнєвих передумов письма. Тут фахівець працює над вдосконаленням зорово-просторових уявлень, фонематичного сприймання, обсягу слухової та зорової пам'яті, а також дрібної моторики рук; основний етап передбачає безпосередню корекцію специфічних помилок, подолання порушень звуковимови, формування повноцінного мовленнєвого аналізу та синтезу, збагачення словникового запасу. Відбувається кропітка робота з диференціації змішуваних букв та автоматизація правильних графічних навичок; заключний етап полягає у систематизації отриманих знань та перенесенні навичок правильного письма у самостійну навчальну діяльність дитини (написання диктантів, переказів, творів), з обов'язковим формуванням навичок самоконтролю [4].

У сучасних реаліях високоефективним інструментом реалізації завдань на кожному з цих етапів стає цілеспрямоване використання цифрових засобів. Інтерактивні інструменти, що застосовуються в логопедичній практиці, можна умовно поділити на кілька функціональних груп [2, 3]:

1. Платформи для створення інтерактивних вправ (Wordwall, LearningApps, Bamboosle). Вони дозволяють логопеду розробляти індивідуалізовані ігри на конструювання слів, пошук відповідностей між оптичним образом букви та звуком, класифікацію фонем (дзвінки-глухі, тверді-м'які). Дитина взаємодіє з екраном, сприймаючи завдання як гру, що миттєво активізує її пізнавальний інтерес та розвиває мовленнєвий синтез.

2. Віртуальні онлайн-дошки (Miro, Jamboard, Padlet). Це незамінний інструмент для розвитку просторової орієнтації на площині (що є критично важливим при оптичній дисграфії). На таких дошках логопед разом з учнем може працювати у режимі реального часу: виділяти кольоровими маркерами

орфограми, візуально розділяти речення на слова, переміщувати склади та створювати опорні мнемотаблиці.

3. Мультимедійні презентації та нейротренажери. Спрямовані на розвиток зорового гнозису, концентрації уваги та міжпівкульної взаємодії. Завдяки інструментам анімації фахівець може демонструвати правильний напрямок написання кожного елемента букви, використовувати вправи на візуальне стеження («лабіринти», «зашумлені зображення»), що значно знижує кількість графічних помилок на письмі.

Таким чином, цифрові інструменти не лише оптимізують час на підготовку до занять, але й допомагають дітям долати психологічні бар'єри, пов'язані зі страхом зробити помилку на письмі. Використання інтерактивних технологій дозволяє індивідуалізувати корекційний процес, зробити його більш наочним, динамічним та емоційно привабливим для молодших школярів з дисграфією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар Н. М. Корекційна робота із запобігання дисграфії в дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічний альманах*. 2016. Вип. 30. С. 17–22.

2. Данілавичюте Е. А., Литовченко С. В. Стратегії використання цифрових технологій в умовах інклюзивного та дистанційного навчання. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 2. С. 34–42.

3. Рібцун Ю. В. Інноваційні та інформаційно-комунікаційні технології в логопедичній практиці. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. Вип. 13. С. 145–154.

4. Тарасун В. В. Логодидактика: навч. посібник. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 244 с.

5. Шеремет М. К. Логопедія: підручник. 3-тє вид., переробл. та допов. Київ: Слово, 2015. 672 с.

УДК 616.89-008.434: 316.614.5-053.5

Труш К.В.¹, Семенцова О.М.², Серeda О.П.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОДИННЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

К.В. Труш, О.М. Семенцова, О.П. Серeda

Актуальність проблеми формування мовної ідентичності дітей молодшого шкільного віку з порушеннями мовлення зумовлена соціокультурними трансформаціями, спричиненими повномасштабною

війною в Україні та вимушеною міграцією родин. Перебування дитини в іншомовному соціумі супроводжується звуженням сфери функціонування рідної мови, посиленням впливу домінантної мови приймаючого середовища, зміною освітнього простору та комунікативних практик. Для значної частини сучасного покоління молодших школярів цей досвід вимушеного переїзду збігся із сензитивним періодом розвитку мовлення, що стало додатковим стресовим фактором та ускладнило процес формування їхньої мовної системи.

Проблема мовної ідентичності розглядається науковцями у межах теорій особистісної та соціальної ідентичності. Згідно з концепціями Е. Еріксона (E. Erikson) та Г. Тешфела (H. Tajfel), мова є важливим маркером групової приналежності [4; 8]. У концепції родинної мовної політики Е. Шохамі (E. Shohamy) підкреслюється визначальна роль мовних установок батьків у збереженні рідної мови в умовах білінгвізму та міграції [7]. Низка досліджень присвячена явищам міжмовної інтерференції та змішування мовних систем, з якими стикаються діти в умовах мультилінгвального середовища [5]. Дослідження О. Чернякової, Ж. Ронжа (J. Ronjat) і Н. Імедадзе засвідчують, що ранній білінгвізм може потребувати педагогічної підтримки для гармонійного розвитку обох мов [3; 5; 6]. Ця потреба стає особливо гострою для дітей з порушеннями мовлення. Як зазначають українські дослідники, зокрема В. Тарасун, мовлення виступає інтегративною складовою особистісного становлення, а його порушення впливають на самосприйняття, комунікативну впевненість та соціальну адаптацію [2].

Для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями мовлення мовленнєва діяльність є не лише засобом комунікації, вона виконує регулятивну, компенсаторну та ідентифікаційну функції. Саме в цей період закладаються основи мовної самосвідомості та формується первинна самоідентифікація. В умовах міграції, де освітнє середовище орієнтоване на мову приймаючої країни, обсяг використання рідної мови природно скорочується. За таких обставин саме родина стає головним осередком збереження рідної мови. Дослідження Т. Маркотенко та І. Масловської доводять, що успішне формування мовної ідентичності молодших школярів залежить від низки чинників: структури мовленнєвого порушення, когнітивних можливостей учня, мовної позиції батьків та наявності системного корекційного супроводу [1].

Для дітей із мовленнєвими порушеннями особливого значення набувають емоційна безпека спілкування та єдність виховних і корекційних впливів у системі «родина – освітнє середовище». Ефективна підтримка в родинному колі передбачає використання інтерактивних та наративних практик: спільне читання двома мовами, обговорення шкільних подій рідною мовою та створення «мовно збагаченого» середовища. Натомість брак

цілеспрямованої родинної мовної політики в умовах міграції призводить до зниження мовленнєвої активності дитини та формування нестійкої мовної самоідентифікації.

Отже, аналіз теоретичних концепцій свідчить, що формування стійкої мовної самоідентичності та подолання явищ міжмовної інтерференції можливе лише за умови інтеграції зусиль родини та професійного супроводу, що в умовах вимушеної міграції набуває особливої значущості для збереження зв'язку дитини з рідною мовою та культурою. Пріоритетним напрямом подальшого дослідження є пошук та розробка дієвих інструментів з формування мовної ідентичності молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Маркотенко Т. С., Масловська І. С. Двомовність навчання дітей дошкільного віку: теоретичні засади та практичні аспекти. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Випуск 85. Том 1. С. 208–211.
2. Тарасун В. В. Логодидактика : навчальний посібник для вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. 346 с.
3. Чернякова О. І. Розвиток мовлення дошкільників в умовах двомовності. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 137–139.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
5. Imedadze N. On the Psychological Nature of Child Speech Formation under Condition of Exposure to Two Languages. *International Journal of Psychology*, 1967. 2(2), 129–132.
6. Ronjat J. Le développement du langage observé chez un enfant bilingue. Paris: Champion, 1913. 155 p.
7. Shohamy E. Language Policy: Hidden Agendas and New Approaches. London: Routledge, 2006. 208 p.
8. Tajfel H. Social Identity and Intergroup Relations. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 546 p.

УДК 616.89-008.434: 37.04:37.06]:373.3

Фартушна Т.О.¹, Семенцова О.М.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОДНОЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Т.О. Фартушна, О.М. Семенцова

У контексті впровадження інклюзивної освіти одним із пріоритетних завдань сучасної педагогіки є забезпечення соціальної інтеграції дітей з ООП,

зокрема з порушеннями мовлення, в освітнє середовище. Специфіка мовленнєвих та комунікативних труднощів цих дітей може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії з однолітками, що нерідко призводить до виникнення бар'єрів у спілкуванні та ризику соціальної ізоляції. З огляду на те, що молодший шкільний вік є важливим етапом формування соціальних установок і моделей комунікативної поведінки, виникає необхідність створення спеціальних педагогічних умов, спрямованих на розвиток толерантного ставлення до однолітків з мовленнєвими порушеннями на основі усвідомленого прийняття відмінностей, розвитку емпатії та готовності до співпраці.

Метою тез є теоретичне дослідження проблеми формування толерантного ставлення учнів початкової школи до однолітків із порушеннями мовлення.

Теоретичні аспекти міжособистісної взаємодії та морального виховання висвітлено у працях І. Беха та В. Бондаря, які наголошують на важливості емпатійного ставлення, поваги та ідеї рівноправності в освітньому середовищі [1; 2]. Безпосередньо проблему формування толерантного ставлення учнів початкової школи до дітей з ООП досліджують Т. Гурова, Я. Бережна та І. Садова [3; 6]. Водночас у наукових розвідках А. Колупасєвої та Н. Софій акцентується увага на необхідності злагодженої міждисциплінарної взаємодії команди супроводу (педагогів, логопеда, психолога) та родин учнів [4]. Проте досі відчувається дефіцит досліджень, які б розкривали алгоритми їхньої співпраці саме під час створення толерантного середовища.

Для визначення рівня сформованості толерантності використовують трикомпонентну структуру, що охоплює такі критерії: когнітивний (знання про особливості взаємодії з дітьми з ООП, відсутність стереотипів), емоційно-ціннісний (емпатія, позитивне ставлення до однолітків) та поведінковий (навички екологічної комунікації, готовність до співпраці) [3].

Серед дієвих практичних інструментів І. Садова визначає застосування ігор на розвиток невербальної передачі інформації, які допомагають дітям відчути комунікативні бар'єри та вчать розпізнавати емоції інших [6]. Використання елементів казкотерапії та бібліотерапії (читання й обговорення історій про подолання труднощів) для усвідомлення цінності індивідуальних відмінностей розглядається в дослідженнях І. Мартиненко та О. Романюк [5]. Метод розв'язання моральних дилем, що стимулює глибоку соціальну рефлексію та емпатію, ґрунтується на концепції морального виховання І. Беха [1]. Своєю чергою, А. Колупасєва та Н. Софій наголошують на важливості спільних творчих проєктів для засвоєння навичок неконфліктної поведінки [4]. О. Філоненко та Л. Возняк доводять, що дієвим інструментом соціалізації учнів із ООП є метод «Коло друзів» [7].

Отже, формування толерантного ставлення учнів початкової школи до однолітків із порушеннями мовлення є комплексним психолого-педагогічним завданням, що поєднує розвиток когнітивних уявлень дітей про індивідуальні відмінності, емпатії та практичних навичок конструктивної комунікації. Перспективою подальших наукових пошуків бачимо дослідження специфіки міждисциплінарної взаємодії команди психолого-педагогічного супроводу та родини у процесі виховання інклюзивної культури молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник для студ. вищ. навч. закл. К.: Либідь, 2008. 848 с.
2. Бондар В. С. Проблемні аспекти навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. XIV міжнар. наук.-практ. конф.* К., 2014. С. 13–14.
3. Гурова Т. В., Бережна Я. І. Формування толерантності у дітей молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2021. № 75 (1). С. 112–116.
4. Колупаєва А. А., Софій Н. З. Інклюзивне навчання: перспективи і реалії : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавничий дім "Плеяди"», 2015. 272 с.
5. Мартиненко І. В., Романюк О. В. Казкотерапія та арт-педагогіка в системі психологічної допомоги дітям із порушеннями мовлення. *Спеціальна психологія.* 2019. Вип. 3. С. 45–52.
6. Садова І. Формування толерантності учнів початкової школи до дітей із особливими освітніми потребами. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2018. Вип. 24 (1). С. 260–265.
7. Філоненко О., Возняк Л. Технологія «Коло друзів» як засіб соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії. *Інноваційна педагогіка.* 2020. Вип. 22. С. 180–184.

УДК 37.011.3-051-043.86:373.3.04

Чугура Д.О.¹, Семенцова О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОЄКТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Д.О. Чугура, О.М. Семенцова

Упровадження Концепції «Нова українська школа» та Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання до 2029 року суттєво підвищує вимоги до професійної підготовки вчителя початкових класів. Особливої значущості набуває інклюзивна компетентність як інтегрована характеристика здатності педагога ефективно організовувати освітній процес для дітей з ООП [2].

Питання професійного розвитку педагогів у системі неперервної освіти розкрито у дослідженнях О. Берегової, Т. Афанасьєвої, О. Байер, Ю. Чемодурової [4], тоді як теоретичні засади інклюзивної освіти та супроводу дітей з ООП обґрунтовано у працях А. Колупаєвої та О. Таранченко [2]. Водночас питання проєктування індивідуальної траєкторії професійного розвитку (ІТПР) вчителя у контексті формування інклюзивної компетентності потребує подальшої конкретизації.

Згідно з професійним стандартом [3], інклюзивна компетентність вчителя має складну структуру, яка визначає зміст його професійного розвитку та орієнтири для проєктування індивідуальної траєкторії. До неї входять такі складники: особистісний (толерантність, емпатія, готовність до прийняття дитини з ООП); знанневий (розуміння нозологій, нормативно-правової бази, принципів Універсального дизайну навчання) та практичний (уміння адаптувати навчальні матеріали, розробляти індивідуальні програми розвитку, співпрацювати з асистентом вчителя та батьками). Для успішного формування зазначених компонентів необхідний чіткий алгоритм дій, який дозволить педагогу рухатися від усвідомлення освітньої потреби до практичного результату. Структуру інклюзивної компетентності вчителя початкових класів висвітлено у дослідженнях Л. Смеречак [5].

Серед етапів ІТПР вчителя початкових класів, що працює в умовах інклюзивної освіти автори визначають: діагностичний (самооцінювання), проєктувальний, реалізаційний та рефлексивний. Використання діагностичних інструментів, таких як «Учительський апгрейд» [1], дає змогу здійснити комплексний самоаналіз професійної діяльності. Застосування анкет і практичних кейсів дозволяє об'єктивно оцінити рівень компетентностей за п'ятирівневою шкалою, виявити «зони найближчого розвитку» та професійні дефіцити. Зокрема, педагог може виявити розбіжність між достатнім рівнем теоретичних знань щодо інклюзії та недостатньою сформованістю практичних умінь створення доступного освітнього середовища.

На основі виявлених дефіцитів формується індивідуальний план розвитку (просектувальний етап), який поєднує формальну освіту (курси підвищення кваліфікації), неформальну (вебінари, тренінги від громадських організацій) та інформальну освіту (самоосвіта, участь у професійних спільнотах) [4; 5]. Інтеграція різних форм освіти забезпечує цілісність і безперервність професійного зростання педагога.

Реалізаційний етап передбачає впровадження запланованих заходів, опанування технологій універсального дизайну та використання сучасних освітніх інструментів. Використання цифрових ресурсів і освітніх платформ розширює можливості професійного самовдосконалення вчителя та сприяє підвищенню ефективності навчання.

На рефлексивному етапі здійснюється оцінювання результативності професійного розвитку. Вчитель аналізує результати, отримує зворотний зв'язок та, за потреби, коригує індивідуальну траєкторію для наступного циклу розвитку. Регулярна рефлексія дозволяє своєчасно уточнювати професійні цілі та забезпечує динамічність індивідуальної траєкторії розвитку.

Отже, проектування ІТПР є ефективним механізмом безперервного професійного зростання вчителя початкових класів. Водночас системна організація цього процесу, заснована на самодіагностиці, цілепокладанні та рефлексії, сприяє підвищенню якості освітнього процесу в умовах інклюзивного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Ю. та ін. Учительський апгрейд: самооцінювання професійної діяльності: зб. діагност. матеріалів / за заг. ред. І. Новик. Київ: УІРО, 2024. 102 с.
2. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Педагогіка інклюзії: підручник. Київ: Освіта, 2018. 336 с.
3. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2020/12/30/prof-standart.pdf> (дата звернення 10.04.2026).
4. Психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників у системі неперервної освіти: монографія / за наук. ред. Т. Є. Гури. Запоріжжя: СТАТУС, 2020. 232 с.
5. Смерчак Л. Інклюзивна компетентність вчителя початкових класів як запорука якості освітнього процесу. Наукові записки ДДПУ. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 21. С. 26–33.

УДК 376:373.2:37.017.4(477)

Шаріпова Н.А.¹, Пуцина І.В.², Бабій І.М.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Н.А. Шаріпова, І.В. Пуцина, І.М. Бабій

За новою редакцією Базового компонента дошкільної освіти (затверджений 2021 року) провідною метою освітньої лінії «Дитина в соціумі» є формування соціально-громадянської компетентності. Соціально-громадянська компетентність – це здатність до прояву особистісних якостей, соціальних почуттів, любові до Батьківщини; готовність до посиленої участі в соціальних подіях, що відбуваються в дитячих осередках, громаді, суспільстві та спрямовані на покращення суспільного життя. Результатом сформованості соціально-громадянської компетентності має стати ціннісне ставлення дитини до себе, своїх справ і прав інших, наявність уявлень про правила і способи міжособистісної взаємодії з членами сім'ї, родини, іншими людьми та вмінь дотримуватися цих правил в соціально-громадянському просторі, а також ціннісне ставлення та повага до культурних надбань українського народу, представників різних національних культур [1].

Громадянська компетентність розглядається як відносини людини до своєї держави, влади, інших громадян. Особистість, яка володіє громадянською компетентністю чітко усвідомлює свою приналежність до своєї нації, відчуває, що може впливати на певні процеси у державі, здатна обирати та підтримувати демократично обрану владу, готова вирішувати значущі, суспільні проблеми. Людина, у якої сформована соціальна компетентність, здатна до співпраці в команді та групі. Така людина мобільна, здатна адаптуватися, виконувати різні ролі у суспільстві, вона виявляє емпатію до оточуючих, оберігає довкілля. Соціальна компетентність прямо стосується сфери взаємин громадянина з іншими громадянами. Отже, громадянська компетентність і соціальна компетентність взаємопов'язані. Сформованість цих компетентностей допомагає людині якісно виконувати свої громадянські обов'язки у сучасному демократичному світі.

Т. Поніманська визначила, що громадянські почуття дитини формуються через інтерес дітей до свого оточення та через приклад дорослого, адже діти спочатку переймають емоції, а згодом засвоюють знання. Основними напрямками розвитку патріотизму у дітей дошкільного віку Т. Поніманська виділила: формування уявлень про родину, сім'ю, рід;

рідний край; формування знань про державу, державні символи; ознайомлення із культурою та традиціями свого народу [2].

В. Сухомлинський вважав, що громадянин повинен бути відданий Батьківщині, ставити інтереси держави вище за власні, проте вони повинні відповідати гуманістичним ідеям. Він окреслив, що важливою умовою у формуванні громадянина виступає емоційно-насичена трудова діяльність дитячого колективу [3].

Саме гуманізм є основою формування соціально-громадянської компетентності дітей дошкільного віку. У віці 5-6 років відбувається інтенсивний розвиток та збагачення різних видів діяльності, що проявляється у вмінні отримувати опосередковані знання, що виходять за межі досвіду дитини, а також віддалені у часі. Цей період також характеризується подальшим активним засвоєнням дитиною соціального досвіду старшого покоління, тому дитина може засвоювати історію рідного краю, її громадян, особливості культури та мови, символіки. Дошкільник починає цікавитися не лише сучасною історією країни, міста, але й історичними даними. З задоволенням розглядає архітектуру свого краю, українську хату, побут предків, старовинні іграшки. Дитина усвідомлено готова слухати українські народні казки, розуміє їх сенс, бажає зрозуміти незрозумілі, застарілі слова.

Отже, формування соціально-громадянської компетентності у дітей старшого дошкільного є невід'ємною частиною освітнього процесу. Наша країна перебуває у стадії національно-духовного відродження, потребує свідомих, націоналістично вихованих громадян для відбудови та розвитку України, тому дана проблема потребує детального дослідження, пошуку нових методів та прийомів, які актуальні в даний проміжок часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. К.: Видавництво, 2012. 26 с.

2. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 456 с.

3. Сухомлинський В. О. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. *Дошкільне виховання*. 2003. № 3. С. 3–8.

УДК 616.89-008.434:81'233-053.4]:159.98В.Окл
Шелемаха А.А.¹, Семенцова О.М.², Серeda О.П.³

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**ФОРМУВАННЯ ДІАЛОГІЧНОГО МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ
СЕРЕДЬНОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗНМ П РІВНЯ 3
ВИКОРИСТАННЯМ ПРАКТИК В. ОКЛЕНДЕР**

А.А. Шелемаха, О.М. Семенцова, О.П. Серета

У сучасних умовах трансформації освітнього середовища традиційні підходи до розвитку та корекції усного мовлення дітей потребують переосмислення. Водночас актуально залишається проблема формування діалогічного мовлення у дітей середнього дошкільного віку, зокрема із ЗНМ П рівня. Тому виникає потреба у пошуку нових підходів до організації корекційно-розвиткової роботи, які б відповідали сучасним викликам.

Проблема мовленнєвого розвитку дошкільників ґрунтовно висвітлена у працях багатьох дослідників. Зокрема, А. Богуш розглядає мовлення як провідний засіб соціалізації дитини та підкреслює, що діалог є первинною формою мовленнєвої взаємодії [1]. За даними І. Мартиненко, у дітей із порушеннями мовлення спостерігається зниження комунікативної ініціативи, їхній діалог здебільшого має реактивний характер і обмежується відповідями на запитання дорослого [2]. Ю. Рібцун зазначає, що мовленнєва взаємодія таких дітей зазвичай має ситуативний характер [4]. Л. Трофименко наголошує на необхідності системної підтримки, спрямованої на розвиток комунікативної активності дитини [5]. О. Полєвікова, М. Федорова та І. Катруша підкреслюють, що ефективність мовленнєвого розвитку значною мірою залежить від створення мовленнєво насиченого середовища та цілеспрямованої організації комунікативної діяльності дітей [3; 6].

У зарубіжних дослідженнях значна увага приділяється розвитку прагматичного компонента мовлення. Зокрема, D. Bishop зазначає, що одним із ключових бар'єрів для дітей із мовленнєвими порушеннями є недостатня сформованість прагматики – здатності використовувати мову як інструмент соціальної взаємодії [7]. У зв'язку з цим сучасні закордонні підходи до мовленнєвої корекції ґрунтуються на принципах натуралістичного втручання, згідно з якими фахівець спеціально організовує ігрове середовище таким чином, щоб стимулювати дитину до ініціації спілкування та активного використання мовлення.

З огляду на необхідність активізації мовленнєвої ініціативи та емоційної включеності дитини перспективним є впровадження у роботу з дошкільниками психологічних практик В. Оклендер, які ґрунтуються на застосуванні творчих методів, зокрема малюванні, рольовій грі, драматизації, роботі з образами та інших арт-терапевтичних технік. Використання таких методів сприяє зниженню мовленнєвої тривожності, формуванню

комунікативної відкритості та стимулює дитину до вербалізації власного досвіду. У процесі ігрової діяльності дитина поступово набуває досвіду вербалізації власних переживань, навчається підтримувати контакт із партнером та реагувати на його репліки. Формування діалогічного мовлення за такого підходу відбувається через організацію ігрових мікроситуацій, у яких дитина використовує мовлення для досягнення комунікативної мети (звертається до партнера, просить предмет, висловлює згоду або відмову, ставить запитання чи підтримує розмову).

Таким чином, формування діалогічного мовлення у дітей середнього дошкільного віку із ЗНМ II рівня потребує комплексного підходу, який поєднує досягнення вітчизняної логопедії, зарубіжні підходи до розвитку прагматичного компонента мовлення та психологічні методи активізації комунікативної діяльності. Інтеграція практик В.Оклендер у систему корекційно-розвиткової роботи з дітьми в умовах ЗДО є перспективним напрямом, оскільки дозволяє підвищити ефективність втручання завдяки розвитку комунікативної ініціативи дитини та створенню природних умов для повноцінної мовленнєвої взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богущ А. М. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років. Монографія. К., 2004. 376 с.
2. Мартиненко І. В. Особливості комунікативної діяльності дітей старшого дошкільного віку із системними порушеннями мовлення: монографія. Київ: ДІА, 2016. 307 с.
3. Полевікова О. Б. Аналіз підходів до розвитку діалогічного мовлення дошкільників. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2015. Том 1. № 67. С. 132–139.
4. Рібцун Ю. В. Професійний довідник вчителя-логопеда. Х.: Основа, 2012. 239 с.
5. Трофименко Л. І. Алалія: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі: навч. метод. посіб. Київ. 2023. 180 с.
6. Федорова М., Катруша І. Особливості розвитку діалогічного мовлення у дітей молодшого дошкільного віку. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи: зб. наукових праць: в 2-х ч.* 2022. Ч.2. С. 6–9.
7. Bishop D. V., Snowling M. J., Thompson P. A., Greenhalgh T. Phase 2 of CATALISE: a multinational and multidisciplinary Delphi consensus study of problems with language development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2017. 58(10), P. 1068–1080.

УДК 376.36:37.091.33:373.3

Шульга Л.В.¹, Пуцина І.В.²

¹ студ. гр. УФКСз-315м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ТЯЖКІ ПОРУШЕННЯ МОВЛЕННЯ

Л.В. Шульга, І.В. Пуцина

Тяжкі порушення мовлення у молодших школярів значною мірою ускладнюють їхній мовленнєвий, когнітивний та емоційноособистісний розвиток, створюють суттєві бар'єри у навчанні та соціальній взаємодії. У молодшому шкільному віці мовлення є не лише засобом спілкування, а й основним інструментом засвоєння знань, формування мислення, розвитку психічних процесів. Відтак, діти з порушеннями мовлення потребують цілеспрямованої, науково обґрунтованої та ефективної корекційної допомоги з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Незважаючи на накопичений теоретичний та практичний досвід у сфері логопедії, традиційні методи корекції не завжди забезпечують очікувану результативність у сучасних умовах, коли дитина потребує не лише логопедичної допомоги, а й створення сприятливого розвивального середовища, що активізує її особистісний потенціал. У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку та впровадженні інноваційних методів корекційної роботи, які поєднують логопедичні прийоми з технологіями розвитку мислення, емоційного інтелекту, креативності, інтерактивного навчання тощо. Тому актуальною є проблема теоретичного обґрунтування та практичного впровадження інноваційних методів корекційної роботи з молодшими школярами, які мають тяжкі порушення мовлення, з метою підвищення її ефективності, забезпечення повноцінної участі дітей у навчальному процесі та їхньої успішної соціалізації. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій, присвячених інноваційним методам корекційної роботи з молодшими школярами, які мають тяжкі порушення мовлення (ТПМ), свідчить про зростаючий інтерес науковців до цієї проблематики. Останніми роками спостерігається активне впровадження новітніх підходів у логопедичну практику, спрямованих на підвищення ефективності корекційно-розвиткової роботи. Зокрема, В.В. Подгорна у своєму дослідженні акцентує увагу на необхідності комплексного підходу до корекції мовленнєвих порушень, що включає не лише традиційні методи, але й інноваційні технології, такі як використання мультимедійних засобів та інтерактивних вправ. Авторка підкреслює важливість індивідуалізації навчального процесу та адаптації методик до потреб кожної дитини [2].

Л.О. Луканьова у своїй статті розглядає сучасні науково-практичні аспекти формування навичок комунікації і мовлення у дітей з ТПМ. Вона

зазначає, що ефективність корекційної роботи значною мірою залежить від своєчасної діагностики та впровадження інноваційних методів, таких як ігрові технології, арт-терапія та використання інформаційно-комунікаційних технологій [1].

У дослідженні Т.М. Швалюк та Н.В. Чередніченко розглядається педагогічна технологія формування граматичного поняття «іменник» у молодших школярів із ТПМ. Авторки пропонують поетапну методику, яка включає використання візуальних засобів, інтерактивних вправ та дидактичних ігор для покращення засвоєння граматичних структур. Дослідження також підкреслюють важливість впровадження інноваційних технологій у логопедичну практику. Наприклад, використання дидактичного синквейну як засобу розвитку мовленнєвих навичок у дітей із ЗНМ (загальне недорозвинення мовлення) дозволяє активізувати пізнавальну діяльність учнів та сприяє формуванню зв'язного мовлення [3].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що інноваційні методи корекційної роботи з молодшими школярами, які мають тяжкі порушення мовлення, є ефективними засобами підвищення якості логопедичної допомоги. Вони сприяють розвитку мовленнєвих навичок, покращенню комунікативної компетентності та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Однак, незважаючи на наявність окремих методичних розробок та позитивних прикладів впровадження інновацій, спостерігається відсутність систематизованого, науково обґрунтованого узагальнення цих підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Луканьова Л. Формування навичок комунікації та мовлення у дітей з тяжкими порушеннями мовлення як наукова проблема. *Інноваційна педагогіка*. 73, С. 110-113. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/73.22>.
2. Подгорна В. В. Сучасний стан і зміст корекційної роботи з молодшими школярами, які мають тяжкі порушення мовлення. *Педагогіка*, (5), Київ: Наука і освіта. С. 91–96.
3. Швалюк Т. М., Чередніченко Н. В. Педагогічна технологія формування граматичного поняття «іменник» у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Науковий часопис*. Серія 19: *Корекційна педагогіка*, 2022. № 42. С. 60–67. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series19.2022.42.06>.

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному та
мережному режимах

ТИЖДЕНЬ НАУКИ-2026
Факультет управління фізичною культурою та спортом

Збірник тез доповідей щорічної
науково-практичної конференції викладачів, науковців, здобувачів вищої
освіти та молодих учених НУ «Запорізька політехніка»

13–17 квітня 2026 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. №329

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.