



ВІСНИК

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 30, № 1 (2025)

Головний редактор:

Єдинак Г. А., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6865-0099>
<https://publons.com/researcher/G-2352-2019/>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194696615>

Відповідальний секретар:

Клюс О. А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4919-5323>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195972397>

Редакційна колегія:

Алексєєв О. О., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210840690>

Блават О. З., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна
<http://orcid.org/0000-0001-5526-9339>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=35867792400>

Босенко А. І., д-р педагогічних наук, професор, Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3472-0412>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=6603479141>

Василенко М. М., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6086-1804>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57201424411>

Галаманжук Л. Л., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9359-7261>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194713001>

Попович А. С., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-3428-9717>
<https://www.webofscience.com/wos/author/record/GSI-9453-2022>

Kovacova B., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia
<https://orcid.org/0000-0002-6728-4904>
https://www.researchgate.net/profile/Barbora_Kovacova2
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204413223>

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic
<http://orcid.org/0000-0002-5563-2617>

Siedlaczek-Szwed A., Habilitated doctor of social sciences in the field of pedagogy, Associate Professor, Jan Długosz University in Częstochowa, Poland
<https://orcid.org/0000-0002-1934-3535>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57211297660>

Дутчак М. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194703137>

Нестерчук Н. Є., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет водного транспорту та природокористування, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57199514456>

Романчук С. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57209355838>

Прозар М. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-0833-9685>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195975489>

Стасюк І. І., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-4504-5902>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195515685>

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Physical Education in Krakow, University of Economy in Bydgoszcz, Poland, <http://orcid.org/0000-0003-3075-093X>

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania
<http://orcid.org/0000-0003-4941-6421>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=22136159100>

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland
<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55144007000>

Shi Lei, Doctoral degree, Professor (Level 4), Director of the Sports Monitoring Big Data Center, Director of the Sports Training Teaching and Research Section, College of Competitive Sports, Shandong Sport University, China
<https://orcid.org/0009-0008-7286-3397>

В 53 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавцев Паськова А. С. 2025. Випуск 30(1). 72 с.

ISSN 2309-8082
ISSN 2786-4790 (Online)

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Рекомендовано науковим, науково-педагогічним працівникам, вчителям фізичної культури, основ здоров'я, тренерам з видів спорту, фахівцям з фізичної терапії, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613

Адреса редакції:

вул. Огієнка, 61
м. Кам'янець-Подільський,
Україна
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: alenakamp@gmail.com
DOI:10.32626/2309-8082.2025-30(1)

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії Б; галузь «Педагогічні науки» (спеціальності 011 і 014 (середня освіта (фізична культура))) та галузь «Фізична культура і спорт» (спеціальність 017). – Наказ Міністерства освіти і науки України № 1643 від 28.12.2019 р.

Вісник включено до науково-метричних баз:

НБУ ім. В. І. Вернадського, CrossRef, Google Scholar,
Index Copernicus, CEJSH, OAJI

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: **R30-02677 від 18.01.2024**

Друкуються за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 4 від 24.04.2025)

Виходить 4 рази на рік.

Заснований у 2013 році.

Видається за сприяння Богущького В. І.

© К-ПНУ імені Івана Огієнка

ЗМІСТ

Андрєєва О. Степанюк В. Бишевець Н. Дудко М. Жовтенко Є. Залойло І. Кузнєцов В.	Оцінка задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами на спортивних об'єктах закладу вищої освіти 5
Банах В.	Дієвість авторської розробки у поліпшенні фізичних можливостей дівчат під час навчання у закладі вищої освіти 12
Ветошкін В. Галаманжук Л. Розмірчук В.	Стан сформованості бажання хлопчиків 11–14 років займатись спортом у шкільній секції з боксу 20
Гаврилюк В. Галаманжук Л. Левандовська Л.	Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності 31
Індика С.	Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану 40
Прозар М. Петрова Ю. Якушева Ю. Буртова О. Лежньова О. Гетьман С. Юрчишин Ю. Балацька Л.	Зміни у фізичному розвитку та підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі 47
Чистякова М. Боднар А. Мазур В. Вергуш О. Макарчук Б. Бережок С.	Удосконалення організаційно-методичного забезпечення базового мезоциклу підготовки дзюдоїсток 54
Благій О. Хрипко І. Мартин П. Пацалюк К. Благій В. Михайлова М. Мальцев Д.	Вплив занять спортивної анімації в умовах розважальних центрів на спосіб життя та сімейне дозвілля 60



BULLETIN

OF KAMIANETS-PODILSKYI IVAN OHIIENKO NATIONAL UNIVERSITY

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS

ISSUE 30, No. 1 (2025)

Editor-in-Chief:

Iedynak G., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-6865-0099>
<https://publons.com/researcher/G-2352-2019/>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194696615>

Assistant Editor:

Klyus O., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4919-5323>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195972397>

Editorial Board:

Aliexsieiev O., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210840690>

Blavt O., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Lviv Polytechnic National University, Ukraine
<http://orcid.org/0000-0001-5526-9339>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=35867792400>

Bosenko A., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, South Ukrainian National K.D. Ushynsky Pedagogical University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3472-0412>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=6603479141>

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic
<https://orcid.org/0000-0003-2542-5104>

Galamanzhuk L., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-9359-7261>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194713001>

Kovacova B., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia
<https://orcid.org/0000-0002-6728-4904>
https://www.researchgate.net/profile/Barbora_Kovacova2
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204413223>

Popovich A., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-3428-9717>
<https://www.webofscience.com/wos/author/record/GSI-9453-2022>

Siedlaczek-Szwed A., Habilitated doctor of social sciences in the field of pedagogy, Associate Professor, Jan Dlugosz University in Czestochowa, Poland
<https://orcid.org/0000-0002-1934-3535>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57211297660>

Vasylenko M., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6086-1804>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57201424411>

Dutchak M., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57194703137>

Nesterchuk N., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National University Of Water And Environmental Engineering, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57199514456>

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Physical Education in Krakow, University of Economy in Bydgoszcz, Poland, <http://orcid.org/0000-0003-3075-093X>

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania
<http://orcid.org/0000-0003-4941-6421>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=22136159100>

Prozar M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-0833-9685>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195975489>

Romanchuk S., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57209355838>

Shi Lei, Doctoral degree, Professor (Level 4), Director of the Sports Monitoring Big Data Center, Director of the Sports Training Teaching and Research Section, College of Competitive Sports, Shandong Sport University, China
<https://orcid.org/0009-0008-7286-3397>

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland
<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55144007000>

Stasiuk I., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-4504-5902>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195515685>

B 53 Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical education, Sport and Human Health / [ed.: G. Iedynak (Editor-in-Chief) and others]. Kamianets-Podilskyi: Publisher Alla Pankova. 2025. Issue 30(1). 72 p.

ISSN 2309-8082
ISSN 2786-4790 (Online)

The bulletin covers the results of the scientific investigations of the current problems connected with educational aspects of the physical training of different social classes, valeology, ergotherapy, preparing sportsmen and management in physical education.

The material is published in author's edition. This material is recommended to scientific, scientific-educational assistants, teachers of PE, health basics, sports coaches, physical therapy specialists, doctoral candidates and Ph.D. students.

UDC 796:613

Editorial Address:

Ivan Ohienko, 61 st.
Kamianets-Podilskyi,
Ukraine

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: alenakamp@gmail.com
DOI:10.32626/2309-8082.2025-30(1)

Indexing:

Vernadsky National Library of Ukraine
CrossRef
Google Scholar
Index Copernicus
CEJSH
OAJI

Certificate to registration: **R30-02677 of 18.01.2024**

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University (protocol № 4 of 24.04.2025)

Four issues per year.

Established in 2013.

Published with the assistance of Bogutsky V.

© Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko
National University

CONTENTS

Andriieva O. Stepaniuk V. Byshevets N. Dudko M. Zhovtenko Ye. Zaloilo I. Kuznetsov Ye.	Assessment of Student Satisfaction with Physical Fitness and Wellness Services at Sports Facilities of a Higher Education Institution 5
Banakh V.	Effectiveness of author's development in improving the physical capabilities of girls during studies at a higher education institution 12
Vetoshkin V. Galamanzhuk L. Rozmirchuk V.	The state of formation of the desire of boys aged 11–14 to engage in sports in the school boxing section 20
Havryliuk V. Galamanzhuk L. Levandovska L.	Principles of forming motivation for physical activity among secondary school students 31
Indyka S.	Physical Activity and Quality of Life of the Unemployed Population in Wartime Conditions 40
Prozar M. Petrova Yu. Yakusheva Yu. Byrtova O. Lezhnova O. Hetman S. Yurchyshyn Yu. Balatska L.	Changes in the physical development and fitness of young basketball players during the first year of basic training in a children's youth sports school 47
Chystiakova M. Bodnar A. Mazur V. Verhush O. Makarchuk B. Berezhok S.	Improvement of organizational and methodological support of the basic mesocycle of judo training 54
Blagii O. Khrypko I. Martyn P. Patsaluk K. Blagii V. Mykhailova M. Maltsev D.	Impact of sports animation activities in entertainment centers on lifestyle and family leisure 60

ОЦІНКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ПОСЛУГАМИ НА СПОРТИВНИХ ОБ'ЄКТАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олена Андрєєва¹

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Вадим Степанюк²

<https://orcid.org/0000-0002-8856-5588>

Наталія Бишевец³

<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>

Михайло Дудко⁴

<https://orcid.org/0000-0002-3955-4743>

Євгеній Жовтенко⁵

<https://orcid.org/0009-0005-4908-0528>

Ілона Залойло⁶

<https://orcid.org/0009-0008-3569-538X>

Валерій Кузнєцов⁷

<https://orcid.org/0000-0001-9350-7414>

^{1,2,3,5,6} Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

^{4,7} Київський національний економічний університет, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – О. Андрєєва: olena.andreeva@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).5-11

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оцінки рівня задоволеності здобувачів вищої освіти фізкультурно-оздоровчими послугами, що відіграють важливу роль у підтримці фізичного та психоемоційного стану студентської молоді. Достатній рівень залученості до рухової активності та позитивний досвід користування такими послугами сприяють формуванню здорового способу життя. Однак наявність організаційних, методичних і мотиваційних бар'єрів може знижувати ефективність їх впровадження, що потребує наукового аналізу та розробки рекомендацій щодо їх усунення. *Мета дослідження* – визначити рівень задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами, встановити чинники, що впливають на цей показник, та розробити пропозиції щодо підвищення якості та доступності таких послуг у закладах вищої освіти. *Методи*. У дослідженні взяли участь 172 здобувачі вищої освіти, які заповнили адаптований варіант анкети оцінки якості фізкультурно-оздоровчих послуг із застосуванням модифікованої шкали SQAS. Також було використано опитувальник SF-36 для оцінки показників якості життя студентів. Психометричний аналіз підтвердив високу надійність та валідність застосованих методик. *Результати*. Дослідження засвідчило, що ключовими факторами задоволеності студентів є якість матеріально-технічної бази, компетентність персоналу, доступність та зручність послуг, а також наявність індивідуального підходу. Аналіз отриманих даних вказав на необхідність покращення інфраструктури, підвищення рівня кваліфікації фахівців і впровадження адаптованих програм фізкультурно-оздоровчої активності, що враховують специфіку студентської аудиторії. *Висновки*. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх та рекреаційних програм у закладах вищої освіти, що сприятиме підвищенню рівня залученості студентів до рухової активності та покращенню їхнього фізичного й психоемоційного здоров'я.

Ключові слова: якість, задоволеність, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі послуги, здобувачі вищої освіти, спортивний клуб

Olena Andrieieva, Vadym Stepaniuk, Natalia Byshevets, Mykhailo Dudko, Yevgenii Zhovtenko, Ilona Zaloilo, Yevgenii Kuznetsov. Assessment of Student Satisfaction with Physical Fitness and Wellness Services at Sports Facilities of a Higher Education Institution

Abstract. The relevance of the study is due to the need to assess among university students the level of satisfaction with physical education and health-enhancing services, which play an important role in maintaining the physical and mental-emotional status of students. A sufficient involvement in physical activity and positive experience of using such services contribute to the formation of a healthy lifestyle. However, the presence of organizational, methodological, and motivational barriers can reduce the effectiveness of their implementation, which requires scientific analysis and development of recommendations for their elimination. *The objective of the study* is to determine the level of students' satisfaction with physical education and health-enhancing services, to identify the factors that influence this indicator, and to develop recommendations for improving the quality and availability of such services in higher education institutions. *Methods.* The study involved 172 higher education students who filled out an adapted version of the questionnaire for assessing the quality of physical education and health-enhancing services using the modified Service Quality Assessment Scale (SQAS). The SF-36 questionnaire was also used to assess the quality of life among students. Psychometric analysis confirmed the high reliability and validity of the applied methods. *Results.* The study showed that the key determinants of students' satisfaction are the quality of the facilities and resources, staff competence, accessibility and convenience of services, as well as the use of an individual approach. The analysis of the data obtained indicated the need to improve the infrastructure, increase the level of advanced training of staff, and introduce adapted programs of physical education and health-enhancing activities that take into account the specifics of the student population. *Conclusions.* The obtained results can be used to improve educational and recreational programs in higher education institutions, which will increase the level of students' involvement in physical activity and improve their physical, mental, and emotional health.

Keywords: quality of life, satisfaction, physical activity, physical education and health-enhancing services, higher education students, sports club.

Вступ

В умовах сучасного освітнього процесу фізкультурно-оздоровча діяльність відіграє ключову роль у підтримці фізичного і психоемоційного стану здобувачів вищої освіти [7; 8]. Однак рівень залученості студентів до рухової активності та їхня задоволеність доступними фізкультурно-оздоровчими послугами залишаються варіативними і часто недостатньо вивченими [2; 3].

Задоволеність фізкультурно-оздоровчими послугами є важливим показником ефективності їх впровадження у закладах вищої освіти, оскільки саме позитивний досвід і висока мотивація до участі у руховій активності сприяють формуванню здорового способу життя та збереженню фізичного потенціалу молоді [18; 19; 20; 21]. Недостатній рівень задоволеності може свідчити про наявність організаційних, методичних

або мотиваційних бар'єрів, що потребують наукового аналізу та розробки рекомендацій щодо їх усунення.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оцінки рівня задоволеності здобувачів вищої освіти фізкультурно-оздоровчими послугами, визначення факторів, що впливають на цей показник, а також розробки стратегій підвищення якості та доступності таких послуг. Отримані результати сприятимуть удосконаленню освітніх і оздоровчо-рекреаційних програм у закладах вищої освіти, що, у свою чергу, матиме позитивний вплив на здоров'я студентської молоді. Оцінка якості фізкультурно-оздоровчих послуг є одним із ключових напрямів досліджень у сфері фізичної культури і спорту, оскільки вона безпосередньо впливає на рівень задоволеності споживачів, їхню мотивацію до занять руховою активністю та формування здорового способу життя [5; 14; 15; 17]. У наукових дослідженнях розглядається низка підходів до оцінки якості таких послуг [8; 9].

У наукових дослідженнях розглядається низка підходів до оцінки якості фізкультурно-оздоровчих послуг. Зокрема, В. Степанюк, І. Кенсицька та П. Мартин аналізують фахову літературу щодо оцінювання якості таких послуг у системі вищої освіти, підкреслюючи важливість забезпечення високих стандартів у цій сфері [7]. Інше дослідження, проведене О. М. Буркою, описує етапи розробки системи оцінки готовності майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій, визначаючи методи оцінки рівня сформованості ознак чотирьох критеріїв: комунікативного, соматичного, особистісного та фізкультурно-практичного [1]. Г. Латіна та Ю. Островський оцінюють компоненти фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання молоді, підкреслюючи необхідність розробки математичної моделі оцінки ефективності такої роботи в закладах вищої освіти [6]. Також дослідники аналізують ризики та процедури впровадження системи управління якістю фізкультурно-спортивних послуг у громадах, використовуючи SWOT-аналіз для визначення чинників, що впливають на ефективність впровадження таких систем [6].

Науковці застосовують різні підходи до оцінки якості фізкультурно-оздоровчих послуг, враховуючи специфіку цільової аудиторії, особливості підготовки фахівців, доступність інфраструктури та ефективність управління, серед них важливе місце займають стандартизовані шкали, розроблені для фітнес-клубів та оздоровчих центрів [4; 22]. Зокрема, E. Lam [17] запропонував шкалу атрибутів фітнес-послуг (SAFS), яка включає 30 параметрів у п'яти вимірах: професійні,

споживчі, периферійні, сприяючі товари та товари та послуги. Крім того, широко застосовується корейська шкала QUESC, яка охоплює 11 параметрів, серед яких атмосфера, ставлення персоналу, надійність, програмування, зручність тощо. Проте аналіз існуючих підходів виявив низку недоліків, таких як надмірна специфічність методик та їхня обмежена застосовність у різних галузях сфери послуг. Для подолання цих обмежень E. Lam розробив шкалу оцінки якості обслуговування (SQAS), що включає шість факторів [17]. Ця шкала продемонструвала високу надійність та валідність у дослідженнях, присвячених фітнес-індустрії.

Однак, попри значний обсяг наукових досліджень у цій сфері, залишається недостатньо вивченою проблема оцінки задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами саме здобувачів вищої освіти, зокрема в умовах воєнного стану. Зважаючи на специфіку студентської аудиторії, особливості їхнього способу життя, фінансові можливості та психоемоційний стан, необхідна адаптація існуючих методик оцінки до сучасних реалій. З огляду на це, у нашому дослідженні було здійснено адаптацію анкети оцінки якості фізкультурно-оздоровчих послуг з урахуванням вікових та соціальних особливостей студентів, а також специфічних умов, що склалися у період воєнного стану. Це дозволяє отримати більш точні та релевантні дані щодо факторів, які визначають задоволеність студентської молоді фізкультурно-оздоровчими послугами та виробити рекомендації щодо їх удосконалення.

Дослідження виконано згідно з темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр.

Мета дослідження – визначити рівень задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами, встановити чинники, що впливають на цей показник, та розробити пропозиції щодо підвищення якості та доступності таких послуг на спортивних об'єктах закладу вищої освіти.

Матеріали та методи

Учасники. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Національного університету харчових технологій, які добровільно надали інформовану згоду відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації. Відбір учасників здійснювався на основі наступних критеріїв включення: вік до 25 років включно, громадянство України, а також повне та коректне заповнення опитувальника. Після первинного опрацювання отриманих 182 анкет, до фінального аналізу було

включено 172 студенти, які відповідали визначеним критеріям. Серед них 48.8 % становили чоловіки, а медіана віку респондентів складала 20 (20; 21) років. Усі процедури дослідження відповідали принципам анонімності, добровільності участі та захисту персональних даних учасників.

Організація дослідження. У ході дослідження застосовувалась модифікована шкала SQAS (Service Quality Assessment Scale), яка у теперішній час є стандартним інструментом для вимірювання якості обслуговування у сфері фізичної культури, спорту та оздоровчої діяльності. Цей інструмент широко застосовується в спортклубах, фітнес-центрах, оздоровчих установах та інших закладах, що надають фізкультурно-оздоровчі послуги. Шкала SQAS адаптована з більш загальної моделі SERVQUAL, що використовується в оцінюванні послуг у різних сферах. Шкала SQAS використовує п'ятибальну шкалу, де клієнти оцінюють кожен аспект обслуговування від «дуже незадоволений» до «дуже задоволений». Оцінка включає: стан матеріально-технічної бази – стан спортивного обладнання та інвентарю, чистота приміщень (роздягалень, душових, залів), доступність та комфортність спортивного середовища; надійність – виконання обіцяних послуг вчасно та якісно, консистентність у наданні послуг, професіоналізм персоналу; чуйність – швидкість реагування на запити клієнтів, готовність допомогти, взаємодія з відвідувачами; компетентність персоналу – кваліфікація науково-педагогічних працівників, тренерів та персоналу, довіра клієнтів до фахівців, безпека та впевненість під час тренувань; емпатія – індивідуальний підхід до клієнтів, врахування потреб та очікувань відвідувачів, доступність послуг для різних категорій населення.

Дані аналізувалися для визначення зон для покращення та розробки стратегій підвищення якості послуг. Визначали середню оцінку якості обслуговування кожного фактора, що дозволяє отримати узагальнене уявлення про якість послуг. Зауважимо, що шкала була адаптована нами до умов воєнного часу. Остаточний варіант анкети містив 42 питання, які надалі були згрупованими у 7 факторів. Аналіз шкали показав її відмінну внутрішню узгодженість шкали, тобто питання шкали добре корелюють між собою і вимірюють один і той же конструкт (коефіцієнт альфа Кронбаха склав 0.991) та стабільність (спліт-надійність при розщепленні на парні та непарні питання – 0.994 підтверджує стабільність шкали; розщеплення на парні та непарні питання показує, що обидві частини шкали дають практично ідентичні результати).

У дослідженні для оцінки показників якості життя застосовано опитувальник SF-36, який є валідованим інструментом для комплексного вимірювання фізичного та психосоціального благополуччя. Аналіз психометричних характеристик методики підтвердив її високу внутрішню узгодженість: значення коефіцієнта альфа Кронбаха становило 0.753, а спліт-надійність при розподілі запитань на парні та непарні склала 0.810, що свідчить про належний рівень надійності інструменту для подальшого використання у дослідженні.

Статистичні методи. Для аналізу отриманих даних використовували різні методи математичної статистики. Оцінку відмінностей між групами проводили за допомогою хи-квадрат критерію (χ^2), що дозволило визначити статистичну значущість розподілу відповідей щодо відвідування спортивного клубу ЗВО та пріоритетних видів послуг. Для порівняння показників задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами серед різних груп респондентів (за статтю, частотою та тривалістю відвідування фізкультурно-оздоровчих комплексів) застосовували U-критерій Манна-Уїтні, що є непараметричним методом оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками. Аналіз кореляційних зв'язків між факторами задоволеності відвідування фізкультурно-оздоровчих комплексів та компонентами якості життя студентів здійснювали за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Це дозволило оцінити силу та напрямок зв'язку між відповідними змінними, що характеризують рівень задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами та якість життя респондентів. Для всіх статистичних тестів критичний рівень значущості приймався на рівні $p < 0.05$. Обробку та аналіз даних проводили з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 10.0 (USA, Soft).

Результати дослідження

При вивченні ступеню задоволеності здобувачів вищої освіти ФОП з'ясувалося, що серед опитаних студентів половина (47.7 %; $\chi^2=0.372$; $df=1$; $p=0.5419$) відвідує СК залежно від розкладу занять чи інших обставин. Так, 17.4 % відвідують СК зранку, 14.0 % – після обіду, 20.9 % – ввечері, 47.7 % – коли є нагода. Як виявилось, здобувачі вищої освіти у 59.3 % випадків надають статистично значущу ($\chi^2=8.395$; $df=1$; $p=0.0038$) перевагу заняттям у тренажерному залі і в статистично значуще меншій частоті випадків відвідують виключно басейн (7.6 %) ($\chi^2=123.930$; $df=1$; $p < 0.05$).

Дослідження показало, що в цілому здобувачі вищої освіти досить високо оцінюють якість ФОП. Причому, максимальні оцінки виявилися за фактором «Приміщення для тренування» та «Безпечність тренувань в умовах воєнного часу» (рис. 1).

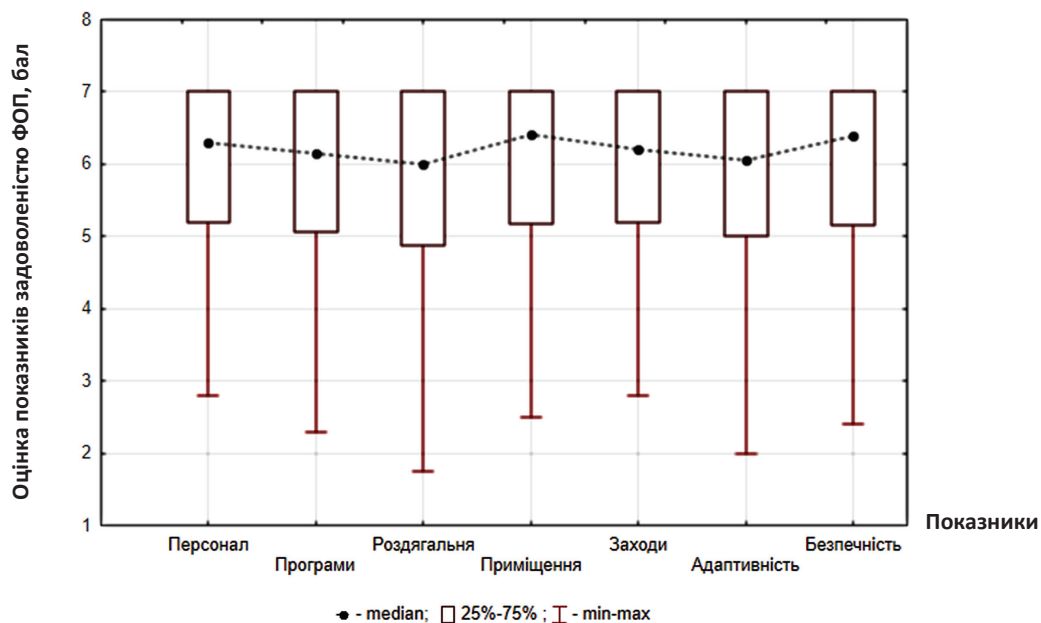


Рис. 1 Аналіз задоволеності студентами ФОП (n = 172)

Установлено, що ступінь задоволеності ФОП статистично значуще ($p > 0.05$) не залежить від статі (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз показників задоволеності та якості життя здобувачів вищої освіти за частотою відвідування СК (n = 172)

Показники	Сума рангів		Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні		
	студенти (n = 84)	студентки (n = 88)	U	Z	p
Персонал	7104.5	7773.5	3534.5	-0.493	0.6219
Тренувальні програми	7071.5	7806.5	3501.5	-0.594	0.5523
Роздягальня	7176.0	7702.0	3606.0	-0.274	0.7840
Приміщення для тренування	6898.5	7979.5	3328.5	-1.124	0.2609
Впроваджувані заходи	7108.0	7770.0	3538.0	-0.482	0.6295
Адаптивність занять в умовах воєнного часу	6943.0	7935.0	3373.0	-0.988	0.3232
Безпечність занять в умовах воєнного часу	6835.0	8043.0	3265.0	-1.319	0.1873

Так само, ступінь задоволеності ФОП статистично значуще ($p > 0.05$) не залежить від частоти й тривалості відвідування СК. При цьому ступінь задоволеності студентів ФОП статистично значуще ($p > 0.05$) не відрізняється

за видом пріоритетних послуг та за періодом доби, коли вони відвідують СК. Водночас більшість показників задоволеності ФОП статистично значуще ($p < 0.05$) корелюють з показниками якості життя (табл. 2).

Таблиця 2 – Аналіз взаємозв'язків між компонентами якості життя студентів та задоволеністю ними ФОП (n = 172)

Якість життя	Фактори задоволеності ФОП						
	Персонал	Програми	Роздягальня	Приміщення	Заходи	Адаптивність	Безпечність
PF	0.308*	0.306*	0.271*	0.257*	0.242*	0.233*	0.272*
RP	0.136	0.145	0.160*	0.170*	0.147	0.114	0.162*
BP	0.116	0.117	0.220*	0.139	0.142	0.171*	0.212*
GH	0.229*	0.207*	0.228*	0.218*	0.206*	0.233*	0.246*
VT	0.170*	0.167*	0.182*	0.197*	0.140	0.193*	0.221*
SF	0.249*	0.234*	0.266*	0.290*	0.222*	0.280*	0.325*
RE	0.154*	0.161*	0.199*	0.267*	0.137	0.251*	0.254*
MH	0.241*	0.271*	0.221*	0.233*	0.151*	0.235*	0.314*

Примітка. «*» – у випадку доведеної статистичної значущості ($p < 0.05$) коефіцієнта кореляції Спірмена

Незважаючи на статистично значущі ($p < 0.05$) кореляції між віком та окремими факторами задоволеності ФОП (наприклад, зворотна кореляція з безпечністю тренувань та адаптивністю до умов воєнного часу), коефіцієнт Спірмена залишається низьким ($p < 0.2$). Кореляційний аналіз факторів задоволеності ФОП та компонентів якості життя здобувачів вищої освіти показав, що вони мають більш помітний прямий і статистично значущий ($p < 0.05$) вплив на фізичний компонент здоров'я (ФКЗ) студентів. Зокрема, найбільш виражений помірний позитивний вплив зафіксовано між психологічним компонентом здоров'я (ПКЗ) і безпечністю занять в умовах воєнного часу ($p = 0.311$) (рис. 2).

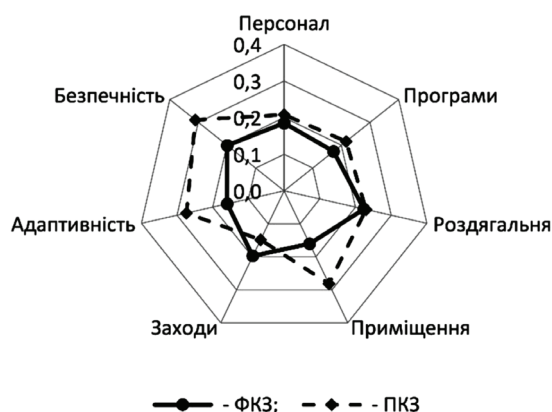


Рис. 2 Порівняльний аналіз впливу факторів задоволеності ФОП на компоненти якості життя здобувачів вищої освіти ($n = 172$)

Отже, фактори задоволеності ФОП мають значний вплив на загальну якість життя студентів, як на фізичному, так і на психологічному рівні і покращення задоволеності ФОП позитивно впливає на фізичний та психологічний компоненти здоров'я. При цьому в умовах війни психологічний стан студентів дуже залежить від почуття безпеки під час тренувань.

Дискусія

Результати проведеного дослідження свідчать про високий рівень задоволеності здобувачів вищої освіти фізкультурно-оздоровчими послугами, що узгоджується з даними попередніх досліджень, у яких підкреслюється важливість якісного забезпечення спортивних споруд у закладах вищої освіти [3; 5]. Отримані дані щодо відвідуваності спортивного комплексу підтверджують, що розклад занять та особисті обставини є визначальними факторами у виборі часу для тренувань [5]. Це може вказувати на необхідність гнучкого графіка роботи спортивних об'єктів, що забезпечить кращу доступність до ФОП. Статистично значуща перевага ($p < 0.05$) у виборі тренажерного залу над іншими видами ФОП підтверджує сучасні тенденції серед студентської молоді, яка віддає перевагу силовим та

кардіотренуванням [2]. Така закономірність може бути пояснена популяризацією здорового способу життя, акцентом на фізичну привабливість та ефективність силових тренувань у контексті загального фізичного розвитку. Натомість низький рівень відвідуваності басейну може бути пов'язаний із меншим доступом до нього або з іншими суб'єктивними факторами, що потребує подальшого вивчення.

Аналіз факторів задоволеності ФОП показав, що найбільше значення студенти надають безпечності тренувань в умовах воєнного часу та якості приміщень для занять. Це підтверджує важливість створення безпечного середовища для рухової активності, що відповідає сучасним викликам та потребам здобувачів вищої освіти [10; 11; 12]. Подібні результати корелюють із дослідженнями, які доводять, що фактор безпеки є критичним для залучення студентів до рухової активності під час соціально-економічних криз або конфліктних ситуацій [13].

Суттєвою є відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0.05$) у рівні задоволеності ФОП залежно від статі, частоти та тривалості відвідувань. Це може свідчити про однаковий рівень сприйняття якості послуг незалежно від інтенсивності тренувань або гендерних особливостей. Таким чином, для підвищення залученості студентів до ФОП важливо зосередитися на покращенні якості послуг, а не лише на збільшенні кількості тренувальних годин. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок ($p < 0.05$) між рівнем задоволеності ФОП та якістю життя здобувачів вищої освіти, що підкреслює важливість рухової активності для фізичного та психоемоційного стану [16]. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігалися у зв'язку з безпечністю тренувань та адаптивністю тренувальних програм до умов воєнного часу, що свідчить про важливість створення комфортного та захищеного середовища для занять. В результаті дослідження розширено наукові уявлення про зв'язок між факторами задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами та компонентами якості життя студентів, доведено значний вплив безпечності тренувань на фізичне та психологічне благополуччя студентської молоді [15; 18; 19]. Результати дослідження підтверджують необхідність подальшого вдосконалення фізкультурно-оздоровчих послуг, зокрема в аспекті безпеки, адаптивності тренувальних програм та розширення можливостей для використання різних видів рухової активності.

Висновки

Рівень задоволеності здобувачів вищої освіти якістю фізкультурно-оздоровчих послуг загалом є високим. Найвищі оцінки отримали фактори «Приміщення для тренувань» та «Безпечність тренувань в

умовах воєнного часу», що свідчить про важливість комфортних і безпечних умов для занять руховою активністю. Фактор статі не має статистично значущого впливу на рівень задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами ($p > 0.05$). Це вказує на те, що студенти та студентки оцінюють якість послуг подібним чином. Частота та тривалість відвідування фізкультурно-оздоровчого комплексу не є значущими детермінантами рівня задоволеності ($p > 0.05$). Це може свідчити про те, що суб'єктивне сприйняття якості послуг не залежить від інтенсивності їх використання. Статистично значуща перевага у виборі видів фізкультурно-оздоровчих послуг ($p < 0.05$) виявлена на користь тренажерного залу, що підтверджує актуальність силових і кардіотренувань серед студентської молоді. Фактори задоволеності фізкультурно-оздоровчими послугами суттєво корелюють з компонентами якості життя студентів ($p < 0.05$). Найбільший вплив мають

безпечність занять, адаптивність тренувальних програм до воєнного часу та загальні умови тренувального процесу. Значний позитивний вплив на фізичне та психологічне благополуччя студентів має саме почуття безпеки під час тренувань, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

Отримані результати можуть бути використані для оптимізації фізкультурно-оздоровчих послуг у закладах вищої освіти, зокрема шляхом удосконалення тренувальних програм, забезпечення безпечних умов занять та підвищення якості сервісного обслуговування. У майбутніх дослідженнях варто розглянути вплив додаткових факторів, таких як рівень фізичної підготовленості, індивідуальні мотиваційні чинники та можливості дистанційного доступу до ФОП через цифрові технології.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Бурка О. М. Система оцінки рівня якості підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій / О. М. Бурка // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки. 2018. №4 (318). Ч. 2. С. 184-191.
2. Дмитрів, Р., Степанюк, В., Пацалюк, К., & Коваленко, О. (2024). Роль центрів студентського спорту у підвищенні якості надання оздоровчо-рекреаційних послуг в системі вищої освіти: український та зарубіжний досвід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(175)), 82-87. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).14)
3. Дорофеева Т. І. Зв'язок між якістю фізкультурно-спортивних послуг та станом організації, що їх надає. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education*. Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Р. 57-78. DOI 10.30525/978-9934-26-089-6-4.
4. Дутчак М., Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 37–41.
5. Катерина У., Андреева О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2014. Вип. 14. С. 18-22.
6. Латіна Г. & Островський Ю. (2018). Оцінка компонентів фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання молоді. *Молодий вчений*. 11 (63). 501-504. вилучено із <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3520>
7. Степанюк В. Кенсичка І., Мартин П. Якість фізкультурно-оздоровчих послуг у системі вищої освіти. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 трав. 2024 р. м. Львів) / за заг. ред. Л. Чеховської. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 2024. С. 284–287.
8. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>

References

1. Burka, O. M. (2018), "Systema otsinky rivnia yakosti pidhotovky maybutnikh fizychnykh terapevtiv do vykorystannia fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohiy" [System for assessing the level of quality of training of future physical therapists in the use of physical culture and health technologies]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Luhansk: Pedagogical Sciences*, No. 4 (318), Part 2, pp. 184-191. [in Ukraine]
2. Dmytriv, R., Stepaniuk, V., Patsaliuk, K., & Kovalenko, O. (2024), "Rol' tsentriv student's'koho sportu u pidvyshchenni yakosti nadannia ozdorovcho-rekreatsiynykh posluh v systemi vyshchoi osvity: ukrains'kyy ta zarubizhnyy dosvid" [The role of college athletic centers in improving the quality of health-enhancing recreational and sports services in the higher education system: Ukrainian and foreign experience] *Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (3(175)), pp. 82-87. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).14) [in Ukraine]
3. Dorofieieva, T. I. (2021), "Zv'iazok mizh yakistiu fizkul'turno-sportyvnykh posluh ta stanom orhanizatsii, shcho ikh nadaie" [Relationship between the quality of physical culture and sports services and the state of the service provider] *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education*. Latvia: «Baltija Publishing», pp. 57-78. DOI 10.30525/978-9934-26-089-6-4. [in Ukraine]
4. Dutchak, M., Malkova, D. (2017), "Aktualizatsiia doslidzhennia problemy otsiniuvannia yakosti fitnes-posluh v Ukraini" [Actualization of research on the problem of assessing the quality of fitness services in Ukraine]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, № 3, pp. 37-41. [in Ukraine]
5. Kateryna U., Andrieieva O. (2014). "Sotsial'no-pedahohichni peredumovy vprovadzhennia navchal'no-ozdorovchykh kompleksiv u protses fizychnoho vykhovannia studentiv" [Socio-pedagogical prerequisites for the introduction of educational and health complexes in the process of physical education of students]. *Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University, Ausgabe*, 14, pp. 18-22. [in Ukraine]
6. Latina, G., Ostrovsky, Y. (2018), "Otsinka komponentiv fizkul'turno-ozdorovchoi roboty v systemi fizychnoho vykhovannia molodi" [Assessment of the components of physical culture and health work in the system of physical training of youth]. *Young Scientist*, 11 (63), pp. 501-504. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3520> [in Ukraine]

9. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), 94-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339>
12. Byshevets, N., Andrieieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894-904. – URL: <https://doi.org/10.7752/-jpes.2024.04102>.
13. Camilleri, M. A. (2021). Evaluating service quality and performance of higher education institutions: a systematic review and a post-COVID-19 outlook. *International Journal of Quality and Service Sciences*, 13, 268-281. doi: 10.1108/IJQSS-03-2020-0034
14. Comfort A. Okotoni1, Ayotunde S. Akinwale1, S. 'Tayo Su. (2024). Assessment of Students' Satisfaction with Sports and Recreational Services in Southwestern Nigeria Federal Universities. *International Journal of Recent Educational Research*, Vol. 5, No 5, 1084-1096. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i5.654>
15. Gür, M. (2024). Assessment of Student Quality of Life in Relation to University Campus. *Sustainability*, 16(20), 8906. <https://doi.org/10.3390/su16208906>
16. Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
17. Lam, E. T. C., Zhang, J. J. & Jensen, B. E. (2005). Service Quality Assessment Scale (SQAS): An Instrument for Evaluating Service Quality of Health-Fitness Clubs. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 9(2), 79-111. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0902_2
18. Latas, M., Stojković, T., Ralić, T., Jovanović, S., Spirić, Z., Milovanović, S. (2014 Aug). Medical students' health-related quality of life - a comparative study. *Vojnosanit Pregl*, 71(8), 751-756. doi: 10.2298/vsp1408751I
19. Lins, L., Carvalho, F. M., Menezes, M. S., Porto-Silva, L., Damasceno, H. (2015 Nov). Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *Int J Med Educ*, 8(6), 149-154. doi: 10.5116/ijme.563a.5dec
20. Mulyono, E., & Sudarmanto, E. (2023). Analysis of Student Satisfaction with Facilities and guidelines for Physical Education Learning at SDN 1 Krandegan. *Kinestetik. J Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 82–94. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.25773>
21. Oztasan, N., Ozyrek, P., Kilic, I. (2016 Jun). Factors associated with health-related quality of life among university students in Turkey. *Mater Sociomed*, 28(3), 210-214. doi: 10.5455/msm.2016.28.210-214
22. Risks and procedures of a quality management system implementation of physical culture and sports services in the communities. (2021). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(53), 12-18. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-12-18>
7. Stepaniuk, V., Kensytska, I., Martyn P. (2024), "Yakist' fizkul'turno-ozdorovchykh posluh u systemi vyshchoi osvity" [Quality of physical education and health services in the higher education system]. *Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference (May 10–11, 2024, Lviv)* / edited by L. Chekhovska. Lviv: Ivan Bobersky State University of Physical Education and Sport, pp. 284–287. [in Ukraine]
8. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
9. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), 94-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339>
12. Byshevets, N., Andrieieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894-904. – URL: <https://doi.org/10.7752/-jpes.2024.04102>.
13. Camilleri, M. A. (2021). Evaluating service quality and performance of higher education institutions: a systematic review and a post-COVID-19 outlook. *International Journal of Quality and Service Sciences*, 13, 268-281. doi: 10.1108/IJQSS-03-2020-0034
14. Comfort A. Okotoni1, Ayotunde S. Akinwale1, S. 'Tayo Su. (2024). Assessment of Students' Satisfaction with Sports and Recreational Services in Southwestern Nigeria Federal Universities. *International Journal of Recent Educational Research*, Vol. 5, No 5, 1084-1096. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i5.654>
15. Gür, M. (2024). Assessment of Student Quality of Life in Relation to University Campus. *Sustainability*, 16(20), 8906. <https://doi.org/10.3390/su16208906>
16. Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
17. Lam, E. T. C., Zhang, J. J. & Jensen, B. E. (2005). Service Quality Assessment Scale (SQAS): An Instrument for Evaluating Service Quality of Health-Fitness Clubs. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 9(2), 79-111. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0902_2
18. Latas, M., Stojković, T., Ralić, T., Jovanović, S., Spirić, Z., Milovanović, S. (2014 Aug). Medical students' health-related quality of life - a comparative study. *Vojnosanit Pregl*, 71(8), 751-756. doi: 10.2298/vsp1408751I
19. Lins, L., Carvalho, F. M., Menezes, M. S., Porto-Silva, L., Damasceno, H. (2015 Nov). Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *Int J Med Educ*, 8(6), 149-154. doi: 10.5116/ijme.563a.5dec
20. Mulyono, E., & Sudarmanto, E. (2023). Analysis of Student Satisfaction with Facilities and guidelines for Physical Education Learning at SDN 1 Krandegan. *Kinestetik. J Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 82–94. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.25773>
21. Oztasan, N., Ozyrek, P., Kilic, I. (2016 Jun). Factors associated with health-related quality of life among university students in Turkey. *Mater Sociomed*, 28(3), 210-214. doi: 10.5455/msm.2016.28.210-214
22. Risks and procedures of a quality management system implementation of physical culture and sports services in the communities. (2021). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(53), 12-18. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-12-18>

ДІЄВІСТЬ АВТОРСЬКОЇ РОЗРОБКИ У ПОЛІПШЕННІ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІВЧАТ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах

<https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

кореспондент-автор – В. Банах: volodyabanakh@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).12-19

Підвищення результативності університетського фізичного виховання передбачає створення кожному здобувачеві персональної освітньої траєкторії. У зв'язку з цим актуалізується проблема персоналізації форм, засобів, параметрів навантаження на основі сталої генетично зумовленої ознаки здобувачів. *Мета* – встановити особливості вияву та зміни у фізичних можливостях дівчат при використанні авторської розробки у фізичному вихованні в закладі вищої освіти. *Матеріал і методи дослідження*. У дослідженні взяли участь 79 дівчат 17.2±0.8 років із торакальним і м'язовим соматотипами, які з його початком розпочали навчання в університеті та методом випадкової вибірки були розподілені на експериментальні й контрольні групи. Для діагностики соматотипу використали модифіковану методику Штефко-Островського. Необхідні дані одержували за допомогою загальновизначених дослідниками рухових тестів. Вони дозволяли оцінити стан розвитку компонентів швидкісних, а також швидкісно-силових якостей, гнучкості, м'язової сили, різних видів координації, силової динамічності й аеробної витривалості. Параметри цих рухових якостей визначали у дослідних групах дівчат за результатами тестування на початку (вересень) та наприкінці (травень-червень) навчального року. *Результати*. На початку результати у дослідних групах дівчат певного соматотипу були практично однаковими, наприкінці такими: експериментальна група торакального типу – всі 11, м'язового – 10 показників фізичних можливостей поліпшились, у контрольних – тільки відповідно 2 та 1, але при погіршенні здатності до рівноваги. Крім цього, наприкінці 10 з усіх 11 показників були кращими в експериментальних групах, аніж у контрольних (p на рівні від 0.05 до 0.001), а частота рухів у всіх була практично однаковою. *Висновки*. Експериментальне організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання дівчат протягом першого року навчання в університеті призвело до значно кращого результату, ніж традиційне.

Ключові слова: дівчата, персоналізація, університетське фізичне виховання, експеримент, організаційно-методичне забезпечення.

Banakh, V. Effectiveness of author's development in improving the physical capabilities of girls during studies at a higher education institution.

Relevance. Improving the effectiveness of university physical education involves creating a personalized educational trajectory for each student. In this regard, the issue of personalizing forms, means, and load parameters based on the students' stable genetically determined characteristics becomes relevant. *Objective.* To determine the peculiarities of manifestation and changes in the physical capabilities of girls when using an author's development in physical education at a higher education institution. *Research Methods.* The study involved 79 girls aged 17.2±0.8 years with thoracic and muscular somatotypes, who began their university studies at the start of the research and were randomly assigned to experimental and control groups. To diagnose somatotype, a modified Shtefko-Ostrovsky method was used. The necessary data were obtained using widely recognized motor tests. These tests allowed for the assessment of the development of speed and speed-strength qualities, flexibility, muscle strength, various types of coordination, strength endurance, and aerobic endurance. The parameters of these motor qualities were determined in the study groups of girls based on test results at the beginning (September) and the end (May-June) of the academic year. *Results.* At the beginning of the study, the results in the study groups of girls with a certain somatotype were practically the same. By the end, the following was observed: in the experimental group with a thoracic type, all 11 indicators of physical capabilities improved, while in the muscular type, 10 indicators improved. In the control groups, only 2 and 1 indicators improved, respectively, but with a decline in balance ability. Additionally, by the end of the study, 10 out of 11 indicators were better in the experimental groups than in the control groups (p -values ranged from 0.05 to 0.001), while movement frequency remained practically the same across all groups. *Conclusions.* The experimental organizational and methodological support for physical education of girls during their first year at university led to significantly better results compared to the traditional approach.

Keywords: girls, personalization, university physical education, experiment, organizational and methodological support

Вступ

Відмінна від необхідного дієвість фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) актуалізує дослідження, спрямовані на усунення наявного недоліка. Реалії реалізації фізичного виховання у ЗВО на сучасному етапі відзначаються тим, що ця навчальна дисципліна не належить до обов'язкових, тобто не викладається в основний час освітнього процесу здобувачів [1; 2; 3]. Натомість, основний акцент робиться на самостійних заняттях здобувачів фізичними вправами у позааудиторний час [4; 9; 13]. Підтримується також підхід до реалізації фізичного виховання, що передбачає дистанційне (онлайн) навчання [5; 8].

Ураховуючи зазначене та розвиток різних галузей науки, можна відзначити створення нових можливостей щодо реалізації у практичній діяльності фізичного виховання на засадах персоналізації, індивідуалізації, диференціації [11; 14]. Не зупиняючись на аналізі цих підходів відзначимо лише, що вони продовжують розглядатися вітчизняними та іноземними дослідниками як перспективні у досягненні мети фізичного виховання у ЗВО. Проте, дотепер недостатньо розробленими залишаються питання персоналізації фізичного виховання під час навчання здобувачів у ЗВО, зокрема концепція персоналізації їхнього фізичного виховання, розроблені з урахуванням положень цієї концепції структурно-функціональна модель та методичне забезпечення

її реалізації у практичній діяльності. У зв'язку з цим відсутні емпіричні дані, що відображають дієвість відповідної авторської розробки у вирішенні завдань університетського фізичного виховання. Зазначене і зумовило необхідність проведення дослідження в означеному науковому напрямі.

Мета дослідження – встановити особливості вияву та зміни у фізичних можливостях дівчат при використанні авторської розробки у фізичному вихованні в закладі вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження

Дослідження передбачало залучення 79 дівчат, які з його початком розпочали навчання у ЗВО. Вік дівчат був у межах $17,2 \pm 0,8$ років, усі належали до основної медичної групи, але відрізнялися соматотипами. З урахуванням виявленої раніше особливості розподілу різних соматотипів у загальній вибірці в дослідженні взяли участь дівчата з найбільш представничими соматотипами, а саме торакальним (Т-тип) і м'язовим (М-тип). Кількісний склад сформованих дослідних груп був таким: Т-тип – 18 дівчат в експериментальній групі (ЕГ), 22 – у контрольній (КГ), М-тип – відповідно 17 і 22.

Загальна організація дослідження передбачала спочатку опрацювання різних джерел інформації загальнонауковими методами (за допомогою аналізу, синтезу, систематизації), після цього – визначення у дівчат соматотипів. Відбувалася така діагностика на початку дослідження за допомогою модифікованої схеми Штефко-Островського [6, с. 121].

Іншим використаним методом було педагогічне тестування. За допомогою цього методу визначали результати дівчат у кожному тесті використаної батареї. Такі тести відповідали метрологічним вимогам [7; 10; 18], дозволяли оцінити розвиток таких рухових якостей: компонентів швидкісних якостей, а саме частоти рухів (тепінг-тест за 10 с) і швидкості окремого руху (біг 20 м з ходу); швидкісно-силових якостей м'язів нижніх (стрибок у довжину з місця) та верхніх (метання набивного м'яча сидячи) кінцівок; абсолютної м'язової сили (станова динамометрія), силової витривалості м'язів верхніх кінцівок (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) і живота (піднімання у сід із положення лежачи на спині); гнучкості (нахил уперед сидячи); аеробної витривалості (тест Купера); координації, а саме у циклічних локомоціях (човниковий біг 4х9 м) і здатності до рівноваги (тест «Фламінго»). Для отримання необхідних емпіричних даних використовували такі сертифіковані й перевірені метрологічною експертизою прилади: динамометр становий – ДС-200, секундомір Casio, спеціальну лінійку для фіксації результату у нахилі вперед сидячи, розроблений нами прилад для оцінки стану розвитку здатності до рівноваги [12].

Що стосується організації педагогічного тестування, то його проводили під час обов'язкових занять з фізич-

ного виховання, але основною формою організації були змагання всередині кожної академічної групи та між ними у позааудиторний час. Параметри досліджуваних характеристик дівчат визначали на початку (вересень) та наприкінці (травень-червень) навчального року. Відзначаємо також, що проведений однорічний формувальний педагогічний експеримент передбачав створення ЕГ та КГ, як для дівчат із Т-, так і М- типами. У ЕГ реалізовувався експериментальний чинник, у КГ – традиційний, основу кожного становило організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання дівчат. У найбільш загальному вигляді у КГ таке забезпечення не відрізнялося від традиційного, тобто спрямовувалося на вирішення оздоровчих, розвивальних і навчальних завдань. Дівчата під час обов'язкових занять з фізичного виховання використовували традиційні види вправ (передусім легкоатлетичні, гімнастичні) та спортивні, рухливі ігри. Викладач визначав послідовність використання таких видів вправ у навчальному семестрі, а також їхнє співвідношення і параметри навантаження у кожному окремому занятті, виходячи з необхідності якомога краще вирішити кожне поставлене завдання. Експериментальний чинник передбачав реалізацію в ЕГ запропонованого нами організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання дівчат. Основою такого забезпечення були положення розробленої нами концепції персоналізації фізичного виховання у ЗВО, відповідної структурно-функціональної моделі та методичного забезпечення її практичної реалізації.

Одержані емпіричні дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики, використовували для цього комп'ютерну програму SPSS Version 21. Для кожного показника фізичних можливостей визначали: середнє арифметичне ($\bar{x}$), стандартне відхилення (S), Min та Max значення. Під час встановлення в усіх вибірках характеру розподілу індивідуальних значень кожного показника використовували критерій Колмогорова-Смірнова ($KS\text{-test}$). Це створювало можливість при порівнянні двох середніх застосовувати адекватний критерій; ним виявився t -критерій для пов'язаних і непов'язаних вибірок (статистично значуща розбіжність (p) – на рівні 0.05, 0.01, 0.001). Використовували також F -тест для визначення відносної дисперсії при порівнянні двох середніх у незалежних вибірках [7; 14; 21]. Використання означених методів математичної статистики дозволило порівнювати між собою результати в ЕГ та КГ дівчат певного соматотипу, якими вони відзначалися на початку і наприкінці педагогічного експерименту, зокрема підвищенням, зниженням параметрів певної характеристики, або її виявом на досягнутому раніше рівні. Саме такі зміни були критеріями для встановлення дієвості реалізованих чинників у фізичному вихованні дівчат під час першого року навчання в ЗВО. Відзначаємо

також, що проведене дослідження повністю відповідає принципам біоетики (Гельсінська декларація «Етичні принципи медичних досліджень за участі людей» (World Medical Association – WMA-2013). Зокрема були виконані вимоги добровільності, анонімності, довіри; всі дівчата надали усвідомлену письмову згоду на участь у дослідженні.

Результати дослідження

Аналіз даних дослідних груп дівчат із Т-типом на початку експерименту з позиції відповідності значень кожного показника нормальному розподілу свідчив, що в усіх вибірках він був саме таким. Аналогічний результат одержали у дівчат із М-типом (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати у дослідних групах дівчат на початку формувального педагогічного експерименту

Дослідна група	Показник	$\bar{X}_1$	S	Min	Max	$K-S, p$
<i>T-mun</i>						
ЕГ (n = 18)	Біг 20 м з ходу, с	3.61	0.30	3.1	4.0	p > 0.20
	Тепінг-тест, к-ть за 10 с	63.83	3.88	58.0	72.0	p > 0.20
	Стрибок у довжину з місця, м	164.78	5.00	156.0	172.0	p > 0.20
	Метання набивного м'яча, м	5.41	0.44	4.8	6.2	p > 0.20
	Станова динамометрія, кг	64.17	6.06	54.0	75.0	p > 0.20
	Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	11.33	2.50	7.0	17.0	p > 0.20
	Піднімання у сід, к-ть	42.11	4.46	31.0	48.0	p > 0.20
	Нахил уперед сидячи, см	11.61	2.12	8.0	15.0	p > 0.20
	Човниковий біг 4x9 м, с	11.56	0.44	10.5	12.0	p > 0.20
	Тест Купера, м	1933.33	178.19	1720.0	2270.0	p < 0.20
	Тест «Фламінго», к-ть спроб	8.00	2.38	3.0	11.0	p > 0.20
КГ (n = 22)	Біг 20 м з ходу, с	3.50	0.14	3.0	3.7	p < 0.10
	Тепінг-тест, к-ть за 10 с	64.09	6.24	59.0	85.0	p < 0.15
	Стрибок у довжину з місця, м	165.41	8.12	159.0	194.0	p < 0.10
	Метання набивного м'яча, м	5.40	0.28	5.0	5.9	p > 0.20
	Станова динамометрія, кг	64.50	5.19	57.0	76.0	p > 0.20
	Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	11.59	3.84	7.0	23.0	p < 0.15
	Піднімання у сід, к-ть	42.73	5.25	30.0	48.0	p < 0.20
	Нахил уперед сидячи, см	12.50	3.97	1.0	19.0	p > 0.20
	Човниковий біг 4x9 м, с	11.60	0.41	10.0	11.9	p < 0.15
	Тест Купера, м	1920.00	197.73	1730.0	2650.0	p < 0.20
	Тест «Фламінго», к-ть спроб	8.27	2.53	3.0	12.0	p > 0.20
<i>M-mun</i>						
ЕГ (n = 17)	Біг 20 м з ходу, с	3.58	0.20	3.10	3.8	p > 0.20
	Тепінг-тест, к-ть за 10 с	64.41	4.15	58.0	73.0	p > 0.20
	Стрибок у довжину з місця, м	162.18	3.63	157.0	170.0	p > 0.20
	Метання набивного м'яча, м	5.01	0.26	4.7	5.6	p > 0.20
	Станова динамометрія, кг	58.71	3.55	52.0	65.0	p > 0.20
	Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	15.77	3.36	12.0	24.0	p > 0.20
	Піднімання у сід, к-ть	42.06	2.56	36.0	47.0	p > 0.20
	Нахил уперед сидячи, см	14.47	2.07	11.0	19.0	p > 0.20
	Човниковий біг 4x9 м, с	11.48	0.20	11.0	11.9	p > 0.20
	Тест Купера, м	1862.35	140.51	1630.0	2150.0	p > 0.20
	Тест «Фламінго», к-ть спроб	7.77	1.30	5.0	10.0	p > 0.20
КГ (n = 22)	Біг 20 м з ходу, с	3.50	0.19	3.1	3.8	p > 0.20
	Тепінг-тест, к-ть за 10 с	64.82	5.37	55.0	75.0	p > 0.20
	Стрибок у довжину з місця, м	160.18	9.02	153.0	192.0	p < 0.15
	Метання набивного м'яча, м	5.09	0.32	4.7	5.8	p > 0.20
	Станова динамометрія, кг	59.18	5.94	52.0	74.0	p > 0.20
	Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	16.09	4.25	12.0	28.0	p > 0.20
	Піднімання у сід, к-ть	43.04	4.05	33.0	50.0	p > 0.20
	Нахил уперед сидячи, см	15.09	3.96	2.0	21.0	p > 0.20
	Човниковий біг 4x9 м, с	11.40	0.43	9.9	11.9	p < 0.15
	Тест Купера, м	1852.04	195.56	1600.0	2500.0	p < 0.10
	Тест «Фламінго», к-ть спроб	7.32	2.88	1.0	12.0	p > 0.20

Відзначили також, що на початку експерименту значення дівчат ЕГ і КГ були практично однаковими (табл. 2). Це підвищувало об'єктивність висновків про

результати, одержані після використання традиційного та експериментального організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання у ЗВО дівчатами з Т-та М- типами.

Таблиця 2 – Розбіжності у показниках фізичних можливостей дівчат дослідних груп на початку формувального педагогічного експерименту

Показник	ЕГ		КГ		t	F	p
	$\bar{x}_1$	m_1	$\bar{x}_2$	m_2			
T-mun (ЕГ – n = 18, КГ – n = 22)							
Біг 20 м з ходу, с	3.61	0.07	3.50	0.05	0.155	4.00	1.452
Тепінг-тест, к-ть за 10 с	63.83	0.92	64.10	0.14	-0.152	3.00	0.880
Стрибок у довжину з місця, м	164.78	1.18	165.40	2.19	-0.288	3.00	0.775
Метання набивного м'яча, м	5.41	0.10	5.40	0.21	0.049	3.00	0.961
Станова динамометрія, кг	64.17	1.43	64.50	1.92	-0.187	1.00	0.852
Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	11.33	0.59	11.60	0.65	-0.245	2.00	0.808
Піднімання у сід, к-ть	42.11	1.05	42.70	1.92	-0.395	1.00	0.695
Нахил уперед сидячи, см	11.61	0.50	12.50	1.52	-0.854	4.00	0.399
Човниковий біг 4x9 м, с	11.56	0.10	11.60	0.15	-0.290	1.00	0.774
Тест Купера, м	1933.33	42.00	1920.00	35.1	-0.222	1.00	0.826
Тест «Фламінго», к-ть спроб	8.00	0.56	8.27	0.54	-0.349	100	0.729
M-mun (ЕГ – n = 17, КГ – 22)							
Біг 20 м з ходу, с	3.58	0.05	3.50	0.04	1.137	1.20	0.263
Тепінг-тест, к-ть за 10 с	64.41	1.01	64.82	1.14	-0.258	1.70	0.798
Стрибок у довжину з місця, м	162.18	0.88	160.18	1.92	0.858	6.20	0.397
Метання набивного м'яча, м	5.01	0.06	5.09	0.07	-0.940	1.50	0.353
Станова динамометрія, кг	58.71	0.86	59.18	1.27	-0.292	2.80	0.772
Згин.-розгин. рук в упорі, к-ть	15.77	0.82	16.09	0.91	-0.260	1.60	0.797
Піднімання у сід, к-ть	42.06	0.62	43.04	0.86	-0.876	2.50	0.387
Нахил уперед сидячи, см	14.47	0.50	15.09	0.84	-0.586	3.70	0.562
Човниковий біг 4x9 м, с	11.48	0.05	11.40	0.09	0.731	4.70	0.469
Тест Купера, м	1862.35	34.08	1852.04	41.69	0.184	1.90	0.856
Тест «Фламінго», к-ть спроб	7.77	0.32	7.32	0.62	0.592	4.90	0.557

Наприкінці експерименту значення у досліджуваних показниках дівчат ЕГ та КГ із певним соматотипом відрізнялися кількісно та за величиною зміни (табл. 3).

Таблиця 3 – Вияв і зміна у показниках фізичних можливостей дівчат із Т-типом під час реалізації формувального педагогічного експерименту

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Величина зміни значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			
		$\bar{x}_1$	S	$\bar{x}_2$	S	абс.	у %	t_1	t_2
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	3.61	0.30	3.13	0.22	-0.48	13.3	5.47***	5.61
	КГ	3.50	0.14	3.50	0.19	0	0	1.00	***
Тепінг-тест, к-ть за 10 с	ЕГ	63.83	3.88	66.89	3.38	3.06	4.8	2.51*	1.36
	КГ	64.09	6.24	64.68	6.69	0.59	0.9	2.73*	
Стрибок у довж. з місця, м	ЕГ	164.78	5.00	179.72	6.74	14.94	9.1	7.55***	3.90
	КГ	165.41	8.12	169.50	9.81	4.09	2.5	1.20	**
Метання набив. м'яча сидячи, м	ЕГ	5.41	0.44	6.89	0.49	1.48	27.4	10.00***	9.92
	КГ	5.40	0.28	5.60	0.35	0.20	3.7	0.71	***
Станова динамометрія, кг	ЕГ	64.17	6.06	79.33	6.02	15.16	23.6	7.54***	4.54
	КГ	64.50	5.19	67.86	7.43	3.36	5.3	1.19	***
Зг.-розгин. рук в упорі, к-ть	ЕГ	11.33	2.50	22.22	3.02	10.89	96.1	11.84***	8.81
	КГ	11.59	3.84	12.18	4.16	0.59	5.2	0.72	***
Піднімання у сід, к-ть	ЕГ	42.11	4.46	57.11	4.31	15.00	35.6	10.27***	5.07
	КГ	42.73	5.25	50.27	4.13	7.54	17.8	2.57*	***
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	11.61	2.12	17.28	2.40	5.67	48.8	7.55***	4.80
	КГ	12.50	3.97	12.90	3.38	0.40	3.2	0.17	***
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	11.56	0.44	10.22	0.43	-1.34	11.6	9.50***	10.22
	КГ	11.60	0.41	11.60	0.44	0	0	0	***
Тест Купера, м	ЕГ	1933.33	178.19	2381.11	177.36	447.78	23.2	7.56***	8.73
	КГ	1920.00	197.73	1870.68	191.56	-49.32	2.6	0.96	***
Тест «Фламінго», к-ть спроб	ЕГ	8.00	2.38	5.00	2.40	-3.00	37.5	3.77**	4.88
	КГ	8.27	2.53	8.50	2.06	0.23	-2.4	0.33	***

П р и м і т к а. Тут і далі кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх у пов'язаних і непов'язаних вибірках на рівні: «*» – $p < 0,05$, «**» – $p < 0,01$, «***» – $p < 0,001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці експерименту

Так, реалізація експериментального чинника в ЕГ дівчат із Т-типом протягом навчального року забезпечила достовірно значущу зміну в усіх 11 досліджуваних показниках фізичних можливостей. У КГ дівчат із Т-типом такими характеристиками відзначалося тільки 2 показники, а саме які відображали розвиток частоти рухів руками (за результатом тепінг-тесту) та динамічної силової витривалості м'язів живота. У цих показниках приріст становив відповідно 0.9 % та 17.8 % ($t = 2.73$ і 2.57 ; $p < 0.05$), тоді як у ЕГ – 4.8 % і 35.6 % ($t = 2.51$; $p < 0.05$ і 10.27 ; $p < 0.001$). Іншими словами, за критерієм «кількість показників, значення яких протягом експерименту поліпшилися на статистично значущу величину», ЕГ мала перевагу над КГ.

За іншим використаним критерієм, а саме «кількістю показників, значення яких при порівнянні у КГ та ЕГ відрізнялися на статистично значущу величину», результати були такими. Суттєво відрізнялися значення всіх показників, за винятком одержаних у тепінг-тесті, адже t тут склало 1.36 ($p > 0.05$), тобто розвиток частоти рухів залишився на досягнутому раніше рівні. При цьому, в усіх випадках більш високі результати фіксували в ЕГ. Іншими словами, за другим використаним критерієм ЕГ, так само, як і за першим критерієм, переважала КГ у досягнутому результаті (див. табл. 3).

У дослідних групах представниць М-типу наприкінці експерименту відзначили наявність зміни у показниках досліджуваних фізичних можливостей (табл. 4). Але в ЕГ та КГ зміна значень була неоднаковою.

Таблиця 4 – Вияв і зміна у показниках фізичних можливостей дівчат із М-типом під час реалізації формувального педагогічного експерименту

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Величина зміни значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)			
		$\bar{X}_1$	S	$\bar{X}_2$	S	абс.	у %	t_1	t_2
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	3.58	0.20	3.02	0.14	-0.56	15.6	9.33***	9.21***
	КГ	3.50	0.19	3.60	0.25	0.11	-2.9	1.11	
Тепінг-тест, к-ть за 10 с	ЕГ	64.41	4.15	66.59	2.90	2.18	3.4	1.77	1.25
	КГ	64.82	5.37	65.09	4.58	0.31	0.5	0.75	
Стрибок у довж. з місця, м	ЕГ	162.18	3.63	171.06	3.67	8.88	5.5	7.10***	4.49***
	КГ	160.18	9.02	161.36	9.25	1.22	0.7	0.43	
Метання набив. м'яча сидячи, м	ЕГ	5.01	0.26	6.00	0.29	0.99	19.8	10.0***	8.16***
	КГ	5.09	0.32	5.20	0.32	0.11	2.0	0.38	
Станова динамометрія, кг	ЕГ	58.71	3.55	69.88	5.0	11.17	19.0	7.52***	3.54**
	КГ	59.18	5.94	63.82	6.33	4.60	7.8	2.14*	
Зг.-розгин. рук в упорі, к-ть	ЕГ	15.77	3.36	24.53	4.45	8.76	55.5	6.47***	6.33***
	КГ	16.09	4.25	16.32	3.39	0.20	1.2	0.22	
Піднімання у сід, к-ть	ЕГ	42.06	2.56	51.06	2.70	9.00	21.4	9.98***	6.75***
	КГ	43.04	4.05	44.09	3.74	1.12	2.6	0.41	
Нахил уперед сидячи, см	ЕГ	14.47	2.07	19.24	2.14	4.77	33.0	6.63***	3.40**
	КГ	15.09	3.96	15.91	3.88	0.80	5.3	0.41	
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	11.48	0.20	9.80	0.39	-1.68	14.6	15.7***	12.23***
	КГ	11.40	0.43	11.50	0.48	0.10	-0.9	0.63	
Тест Купера, м	ЕГ	1862.35	140.51	2198.24	182.24	335.89	18.0	6.00***	6.83***
	КГ	1852.04	195.56	1810.10	166.90	-41.9	-2.3	1.10	
Тест «Фламінго», к-ть спроб	ЕГ	7.77	1.30	5.18	2.07	2.59	33.3	4.35***	4.55***
	КГ	7,32	2,88	9,00	3,16	1,71	-23,3	2,84*	

Так, у ЕГ зміна була статистично значущою в усіх показниках, за винятком одержаної у тепінг-тесті, тоді як у КГ таким був результат у більшості показників. Суттєвим поліпшенням, а саме на 7,8 % ($t = 2.14$; $p < 0.05$) відзначалася тільки абсолютна м'язова сила, та погіршенням на 23.3 % ($t = 2.84$; $p < 0.05$) здатності до рівноваги, яку визначали за допомогою тесту «Фламінго».

Результат використання критерію, а саме який передбачав визначення кількості показників, значення яких при порівнянні у КГ та ЕГ відрізнялися на статистично значущу величину, засвідчив тенденцію, що була аналогічною встановленій при використанні іншого критерію. Зокрема, досягнуті дівчатами ЕГ наприкінці експерименту значення показників у всіх випадках, за винятком тепінг-тесту, були кращими, ніж досягнуті дівчатами КГ (див. табл. 4).

Дискусія

Одне з важливих завдань сучасного фізичного виховання – виявити особливості в розвитку компонентів рухової підготовленості студентів, ураховуючи їх соматотипи та вплив такого зовнішнього чинника як відсутність обов'язкової фізичної активності в університеті [8]. У зв'язку з цим підвищується увага дослідників до проблеми персоналізації університетського фізичного виховання на засадах пропозиції кожному студенту власної освітньої траєкторії [15].

Перспективним у вирішенні цього завдання університетського фізичного виховання є використання такого маркера як соматотип [12; 13]. Такий висновок підтверджують дані, одержані вже на початку дослідження. У вибірках, створених із урахуванням соматотипів юнаків, розподіл індивідуальних результатів у компонентах рухової підготовленості відповідав нормальному. Аналогічного висновку дійшли в іншому дослідженні [9]. Одна з причин такої тенденції – відсутність полімодальності, тобто об'єднання в одній вибірці двох або більше якісно різних сукупностей навіть при однакових інших характеристиках [21]. При вивченні функціональних, рухових, морфологічних характеристик дітей та молоді певних статі й віку має місце досить висока полімодальність. Про це свідчить відмінний від нормального розподіл індивідуальних результатів у досліджуваній характеристиці. Але полімодальність є набагато меншою або навіть зникає, якщо при формуванні вибірки враховуються не тільки стать і вік, але і приналежність до певного соматотипу [6].

Крім цього, на початку дослідження одержали дані, що засвідчили значні відмінності у результатах дівчат із різними соматотипами в усіх компонентах рухової підготовленості. Одержані дані відображали наукову позицію, що кожний соматотип відзначається особливостями, які стосуються реактивності організму, стилю діяльності, темпу індивідуального розвитку, передумов здібностей індивіда [16; 19; 20]. Також дослідники [22] відзначають неоднаковий темп розвитку різних функціональних систем, відмінність у параметрах фізіологічних характеристик, компонентів рухової підготовленості юнаків та дівчат із різними соматотипами.

Наприкінці дослідження виявили посилення розбіжностей у результатах дівчат із різними соматотипами та дуже незначну зміну в компонентах їхньої рухової підготовленості. Такі дані підтверджували вищезазначену інформацію та були зумовлені комплексом причин. Одна з основних полягала у відсутності обов'язкової фізичної активності студенток в університеті спочатку в зв'язку з Covid-19, а згодом у зв'язку з повітряними тривогами внаслідок війни. Така відсутність обов'язкових занять з фізичного

виховання могла призвести до зменшення фізичної активності дівчат, що підтверджується результатами інших дослідників [8]. Зазначене також зумовлює інший результат, зокрема виразний негативний вплив на психологічні характеристики студенток [11; 17], їхні функціональні характеристики [9]. Цим дослідженням виявлено негативний вплив зазначених чинників (Covid-19 та російсько-українська війна) на розвиток компонентів рухової підготовленості дівчат під час навчання в університеті.

Висновки

Результати однорічного формувального експерименту засвідчили ефективність експериментального організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання дівчат протягом першого року навчання у ЗВО порівняно з традиційним.

Дієвою виявилася персоналізація фізичного виховання дівчат, що передбачала: врахування психофізіологічних особливостей, якими відзначаються представниці різних соматотипів, під час формування індивідуальних програм їхньої рухової активності у вільний від навчання час; використання диференційованих на цій основі нормативів оцінки фізичних можливостей для посилення мотивації таких дівчат до рухової активності; реалізацію інших компонентів запропонованої структурно-функціональної моделі персоналізації фізичного виховання здобувачів ЗВО, основа якої – положення розробленої концепції, шляхом використання запропонованого організаційно-методичного забезпечення.

Використання протягом одного навчального року авторської розробки сприяло поліпшенню в експериментальній групі дівчат із Т-типом усіх 11, дівчат із М-типом – 10 (виняток – частота рухів) досліджуваних показників фізичних можливостей, тоді як у контрольних – відповідно частоти рухів, динамічної силової витривалості м'язів живота та абсолютної м'язової сили, але при погіршенні здатності до рівноваги.

Наприкінці було досягнуто результатів, які в експериментальних групах представниць Т- та М-типів виявилися значно кращими, ніж у контрольних, зокрема в 10 з усіх 11; винятком була частота рухів, яка в усіх дівчат досягла значень, що не відрізнялися при порівнянні між собою.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у встановленні дієвості та ефективності авторської розробки у випадку її використання юнаками – здобувачами вищої освіти в процесі фізичного виховання у ЗВО на різних етапах навчання.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В. Індивідуальний підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 11-15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>.
2. Белих С. І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів : монографія. Донецьк : ДонНУ, 2014. 389 с.
3. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наук. часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5(164). С. 29-32. doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06)
4. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скворонський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29-33. doi: [10.32626/2227-6246.2019-13.29-33](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33)
5. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, 2(160), С. 114-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)
6. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня Рута", 2021. 408 с.
7. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник ; 3-є вид. стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.
8. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
9. Banakh V., Iedynak G., Sovtisk D., Galamanzhuk L., Bodnar A., Blavt O., Balatska L., Aliksieiev O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, № 2, 253-261. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
10. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 7(2), 114-121. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009>
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, Ie., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
12. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266>
13. Cinarli, F. S., Kafkas, M. E. (2019). The effect of somatotype characters on selected physical performance parameters. *J. Phys. Educ. Stud*, 23, 279-287.
14. Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc.
15. Frąckiewicz, M. (2023). *Personalized Learning for Sports and Physical Education*. — URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/>

References

1. Banah, V. (2019), "Indyvidual'nyy pidkhyd do fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi" [Individual approach to physical education of student youth]. *Bulletin of Kamyans-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical Education, Sports, and Human Health*, 15, 11-15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15> [in Ukraine].
2. Belykh, S. I. (2014), *Teoretyko-metodychni zasady osobystisno oriyentovanoho fizychnoho vykhovannya studentiv* [Theoretical and methodological principles of personally oriented physical education of students]: monohrafiya. DonNU, Donetsk. 389 p. [in Ukraine].
3. Byshevets, N. G., Lazakovych, Yu. I. (2023), "Analiz rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh dystantsiynoho navchannya" [Analysis of motor activity of students of higher education in the conditions of distance learning.]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture & sports)*, 5(164), 29-32. doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06) [in Ukraine].
4. Boychuk, Yu., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., Skavronskyi, O. (2019), "Doslidzhennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedahohichnymy zasobamy i metodamy" [Study of the interest of female students in the development of physical qualities by pedagogical means and methods]. *Bulletin of Kamyans-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical Education, Sports, and Human Health*, 13, 29-33. doi: [10.32626/2227-6246.2019-13.29-33](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33) [in Ukraine].
5. Zabiako, Yu. O. (2023), "Dystantsiynе navchannya fizychniy kul'turi v umovakh voyennoho stanu" [Distance learning of physical culture under martial law]. *Scientific J of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Series No. 15, 2(160)*, 114-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24) [in Ukraine].
6. Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Mysiv, V., Zubal, M., Klyus, O. (2021), *Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]. TOV "Drukarnya Ruta", Kamyans-Podilskyi. 408 c. [in Ukraine].
7. Iedynak, G. A., Shyian, B. M., Petryshyn, Yu. V. (2021), *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]: navch. posib. 3-th ed. [Electronic edition]. Kamyans-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko; Ruta, Kamyans-Podilskyi. 280 p. [in Ukraine].
8. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
9. Banakh V., Iedynak G., Sovtisk D., Galamanzhuk L., Bodnar A., Blavt O., Balatska L., Aliksieiev O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, № 2, 253-261. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
10. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 7(2), 114-121. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009>
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, Ie., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
12. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266>

16. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*, 17(4). 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
17. Limone, P., Toto, G. A., & Messina, G. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic and the Russia-Ukraine war on stress and anxiety in students: A systematic review. *Front. Psychiatry*, 13, 1081013. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1081013>
18. Mukan, N., Gorokhivska, T., Banakh, V., Iyevlyev, O. (2021). Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*, Vol 21 (Suppl. issue 5), 3068-3074, doi:10.7752/jpes.2021.s5408
19. Osinchuk, V., Gavrilenko, N., Nezgoda, S., Pavlos, A. (2020). Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 17, 5-9. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.5-9
20. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
21. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics.
22. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Cinarli, F. S., Kafkas, M. E. (2019). The effect of somatotype characters on selected physical performance parameters. *J. Phys. Educ. Stud*, 23, 279-287.
14. Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc.
15. Frąckiewicz, M. (2023). *Personalized Learning for Sports and Physical Education*. – URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/>
16. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*, 17(4). 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
17. Limone, P., Toto, G. A., & Messina, G. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic and the Russia-Ukraine war on stress and anxiety in students: A systematic review. *Front. Psychiatry*, 13, 1081013. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1081013>
18. Mukan, N., Gorokhivska, T., Banakh, V., Iyevlyev, O. (2021). Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*, Vol 21 (Suppl. issue 5), 3068-3074, doi:10.7752/jpes.2021.s5408
19. Osinchuk, V., Gavrilenko, N., Nezgoda, S., Pavlos, A. (2020). Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 17, 5-9. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.5-9
20. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
21. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics.
22. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Надійшла до друку 15.03.2025

СТАН СФОРМОВАНOSTІ БАЖАННЯ ХЛОПЧИКІВ 11–14 РОКІВ ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ

Владислав Ветошкін¹

<https://orcid.org/0009-0001-7341-949X>

Леся Галаманжук²

<https://orcid.org/0000-0001-9359-7261>

Вікторія Розмірчук³

<https://orcid.org/0009-0002-2014-0409>

^{1,2} Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна
³ Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, Кременець, Україна

кореспондент-автор – В. Ветошкін: sofkdf23.vietoshkin@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).20-30

На відміну від фізичного виховання, шкільний спорт є видом рухової активності, яку учні здійснюють виключно за власним бажанням. Проте, для багатьох учнів шкільний спорт відіграє важливу роль у навчанні, фізичному та соціальному досвіді. *Мета роботи* – дослідити індивідуальні особливості бажання хлопчиків 11-14 років займатися у шкільній секції з боксу для підготовки до участі в учнівських лігах «Здорова Україна». *Методи дослідження*. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження. Для опрацювання різних джерел інформації застосовували методи аналізу, синтезу, систематизації й узагальнення. На емпіричному рівні дослідження проводилося за допомогою письмового опитування та використання методів математичної статистики. У дослідженні взяли участь 52 хлопчика, вік кожного знаходився у межах 11-14 років, усі займаються у шкільній секції з боксу та належать до різних соматотипів, діагностика яких відбувалася за допомогою модифікованої схеми Штефко-Островського. *Результати дослідження*. Виявили низку індивідуальних особливостей, одна з них – зацікавленість боксом зростає з віком, відвідування секції є високим, що свідчить про наявність в хлопчиків відповідної мотивації, деякі з основних мотивів – формування атлетичної будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення високих спортивних результатів. Крім цього, хлопчики виявляють високу готовність до участі у змаганнях, але існує розбіжність між особистим бажанням та оцінкою необхідності участі шкільної команди. З віком зменшується значення перемоги як основної мети, а зростає значення особистого розвитку, хоча частка хлопчиків, які висловлюють бажання стати професійними спортсменами, досить значна. *Висновки*. Врахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх соматотипів, мотивації та спортивних вподобань сприятиме підвищенню ефективності занять спортом та досягненню високих спортивних результатів. Результати дослідження мають практичне значення для оптимізації навчально-тренувального процесу в шкільних секціях боксу та підвищення мотивації учнів.

Ключові слова: шкільний спорт, соматотипи, учнівські ліги «Здорова Україна», рухові якості, рухова активність.

Vladislav Vetoshkin, Lesia Galamanzhuk, Victoriia Rozmirchuk.
The state of formation of the desire of boys aged 11-14 to engage in sports in the school boxing section

Abstract. Unlike physical education, participation in school sports is rarely mandatory for schools. However, for many students, school sports play an important role in learning, physical, and social experience. *Objective:* The aim of the study is to investigate the individual aspects of the desire to engage in sports in the school boxing section among boys aged 11-14, with the goal of preparing them for participation in the 'Healthy Ukraine' student leagues. *Methods:* To achieve the set goal, ranges of appropriate research methods were used. To process various sources of information, methods of analysis, synthesis, systematization, and generalization were applied. At the empirical level, the study was conducted using a written survey (with a developed questionnaire) and methods of mathematical statistics. The study involved 52 students who are engaged in the school boxing section. The study participants were divided according to their somatotypes using the method of V. Shtefko and A. Ostrovsky, modified by S. Darska. *Results:* A number of individual characteristics were identified. It was established that interest in boxing increases with age, a high frequency of section attendance indicates high student motivation, and the main motives are the formation of a sporty physique, health improvement, and achievement of sports results. In general, students show a high readiness to participate in competitions, but there is a discrepancy between personal desire and the assessment of the necessity of the school team's participation. With age, the importance of victory as the main goal decreases, and the importance of personal development increases. However, a significant part of students express a desire to become professional athletes. *Conclusions:* The research results have practical significance for optimizing the training process in school boxing sections and increasing student motivation. Taking into account the individual characteristics of students, their somatotypes, motivation, and sports preferences will contribute to increasing the effectiveness of sports activities and achieving high sports results.

Keywords: school sports, somatotypes, student leagues "Healthy Ukraine", physical qualities, physical activity.

Вступ

У закладах загальної середньої освіти після уроків фізичної культури шкільний спорт є другим за значимістю видом фізичної активності [1; 8]. Спортивна діяльність у школах варіюється залежно від рівня та типу закладу освіти, класу, ресурсів регіону та індивідуальних уподобань учнів. Шкільні види спорту можуть бути представлені як командними (наприклад, футбол, баскетбол), так і індивідуальними

(наприклад, теніс, легка атлетика) дисциплінами [2; 8; 9]. На відміну від фізичного виховання, участь у шкільному спорті, як правило, не є обов'язковою. Однак, для значної кількості учнів, шкільний спорт відіграє важливу роль у навчальному та соціальному досвіді, сприяючи фізичному, когнітивному та соціальному розвитку молоді [7; 21].

Варто зазначити, що традиційних уроків фізичної культури часто недостатньо для повноцінного фізичного

розвитку учнів [20]. Тривале перебування за партами та неструктуровані фізичні навантаження можуть призвести до зниження працездатності, втоми, стресу, занепаду сил та апатії. Натомість, учні виявляють більшу зацікавленість у рухових та спортивних іграх і вправах, особливо диференційованих відповідно до їхніх індивідуальних уподобань [18; 25].

Останні зміни в системі освіти України спрямовані на покращення фізичного розвитку та рухової активності здобувачів освіти. З метою впровадження сучасних підходів до фізичного виховання, було розроблено концепцію розвитку щоденного спорту в закладах освіти [2]. Ця концепція передбачає створення модельної навчальної програми з фізичної культури, що враховує як мінімальну, так і максимальну кількість обов'язкових занять [1; 2]. Крім цього, програма спрямована на вдосконалення методик позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів, а також на організацію занять у спортивних гуртках та секціях загальної фізичної підготовки [2].

Сутність спортивно-орієнтованого фізичного виховання полягає у тому, щоби учні за власним бажанням відвідували, як традиційні уроки фізичної культури, так і спортивні секції. Відповідно до шкільної програми, уроки фізичної культури проводяться, зазвичай, у формі спортивних занять тричі у тиждень. Учні можуть будь-коли обрати іншу спортивну групу, а їхня зацікавленість у спортивній діяльності є свідченням ефективності цього педагогічного процесу [6; 16; 27].

Успішне виконання завдань вимагає свідомої дисципліни та інтересу молоді до спорту, що сприяє підтримці здорового способу життя. Морально-вольові якості відіграють ключову роль, особливо в боксі, де необхідні не лише техніко-тактичні навички, але й розвинені фізичні якості: координація, витривалість, швидкість, сила, відчуття простору та часу. Розвиток цих якостей робить бокс важливим для формування здоров'я та рухових навичок дітей шкільного віку [3; 4; 5].

Аналіз наукових джерел з означеної тематики виявив недостатню кількість досліджень, спрямованих на вивчення особливостей та індивідуалізацію фізичного розвитку учнів у шкільних секціях, зокрема з боксу. Також недостатньо досліджень [6; 7; 11; 12], спрямованих на вивчення мотивації учнів до занять спортом у шкільній секції та їх участі в учнівських змаганнях. Зазначене зумовило вибір напряму наукового пошуку.

Мета роботи – дослідити індивідуальні особливості бажання хлопчиків 11-14 років займатися у шкільній секції з боксу для підготовки до участі в учнівських лігах «Здорова Україна».

Матеріал та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 52 хлопчики, які займалися у шкільній секції з боксу на базі Хмельницького ліцею. Вік кожного знаходився у межах 11-14 років, за станом здоров'я вони належали до основної медичної групи, тобто не мали застережень щодо занять фізичними вправами. У цих хлопчиків також визначали соматотипи, використовували модифіковану схему Штефко-Островського, що передбачала астеноїдний (А-тип), торакальний (Т-тип), м'язовий (М-тип) і дигестивний (Д-тип) соматотипи [10].

Дослідження було проведене на теоретичному та емпіричному рівнях. На теоретичному рівні за допомогою загальнонаукових методів дослідження було здійснено опрацювання наукових джерел інформації, що стосувалися виокремленої наукової проблеми. Такими методами були синтез, аналіз, узагальнення та систематизація Варто відзначити, що до вибору джерел інформації застосовувався критичний підхід. Початково їх пошук здійснювали у базі даних Scopus, Sport Discus, Web of Science та Google Scholar, за допомогою ключових слів. Ураховували інформацію про окремі аспекти досліджуваної наукової проблеми, зокрема про індивідуальні підходи до тренувань дітей, аспекти діяльності шкільної секції, вплив боксу на фізичний розвиток підлітків та основні тенденції організації спортивно-масової роботи, а також часовий аспект появи такої інформації. За таким самим принципом вивчали та аналізували відібрані наукові статті, посібників, автореферати дисертацій та документальну літературу. У підсумку було сформовано список із понад 54 джерел інформації, але після остаточного опрацювання для використання залишили 31 джерело.

Під час емпіричного етапу дослідження було застосовано комплекс адекватних методів, що охоплювали різні категорії. Зокрема, використано педагогічний експеримент, соціологічні методи представлені письмовим опитуванням, а для обробки статистичних даних застосовано методи, що дозволили обчислити ключові показники одновимірної статистики.

Варто зазначити, що реалізований експеримент був констатувальним, а письмове опитування відбувалось із використанням розробленої анкети. Провідним концептом анкети було визначити рівень сформованості бажання учнів школи до відвідування шкільної секції з боксу з метою участі у учнівських лігах «Здорова Україна». Зміст анкети – 16 питань, кожне передбачало варіанти відповідей (табл. 1). Визначали кількість респондентів, які на певне питання анкети дали однакову відповідь.

Таблиця 1 – Самовизначення стану сформованості бажання занять спортом у шкільній секції з боксу хлопчиків 11–14 років, n = 52

№ р/п	Зміст питання	Варіанти відповіді
1.	Скільки днів на тиждень Ви займаєтесь спортом у шкільній секції?	1-2 дні/3-4 дні/5-6 днів
2.	Чи задоволені Ви тренуваннями в шкільній спортивній секції?	Так/ Скоріше так, ніж ні/ Скоріше ні, ніж так/Ні
3.	Через які причини Ви вирішили займатись спортом в шкільній секції?	Задовольнити потребу в русі Зміцнити здоров'я Покращити настрій Перевірити власні сили Проводити час з друзями Самоствердитися Мати спортивну будову тіла За ініціативи батьків Досягти високих спортивних результатів
4.	Чи потрібно команді Вашої школи брати участь у змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» ?	Так/Ні/Не знаю
5.	Чи маєте Ви бажання приймати участь у змаганнях з виду спорту, яким ви займаєтесь ?	Так/Ні/Ще не вирішив
6.	Чи заохочує Ваша сім'я до кращих результатів у спорті ?	Так/Ні/ Важко сказати
7.	Який вид (види) фізичних вправ Вам подобаються найбільше?	Силові Швидкісні На витривалість На координацію
8.	Які види спорту, крім обраного, Вам подобаються ?	Гнучкість Гімнастика Атлетична гімнастика Спортивні ігри Легка атлетика Туризм Плавання Власна відкрита відповідь
9.	Чи хочете Ви стати професійним спортсменом ?	Так/Ні/ Ще не вирішив
10.	Чи є у Вас бажання в складі класу приймати участь у масових спортивних заходах, що відбуваються у школі ?	Постійно/Іноді/Рідко/Ніколи
11.	Чи маєте Ви бажання захищати честь школи на змаганнях із різних видів спорту ?	Так/Ні/Ще не вирішив
12.	Які у Вас індивідуальні інтереси чи хобі, що не пов'язані зі спортом чи будь-яким іншими заняттями фізичними вправами) ?	Відкрита відповідь
13.	Що у тренуваннях Ви хотіли би змінити аби вони відповідали вашим бажанням ?	Відкрита відповідь
14.	Чи хочете Ви бути в команді школи, яка братиме участь в змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» ?	Так/Ні/Ще не вирішив
15.	Які види спорту в програмі змагань учнівських ліг Вам подобаються найбільше ?	Футбол Футзал Баскетбол Гандбол Волейбол Регбі-5 Шахи Настільний теніс Легка атлетика
16.	Яка у Вас мета участі в змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» ?	Перемога Перевірити власні сили Проведення часу з друзями Особистий розвиток

Аналіз застосованих методів математичної статистики демонструє їхню спрямованість на визначення пропорційних співвідношень між складовими та цілісним об'єктом дослідження. Крім цього, під час організації дослідження дотримувалися положень Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (WMA-2013), що регламентує етичні норми проведення досліджень за участю людини.

Результати дослідження

В ході дослідження було встановлено контингент учнів за віком та соматотипом. Так, серед дітей 11-ти років виявлено 1 особу, яка належала до А-типу, 2 особи – Т-типу, 2 особи – М-типу та 2 особи – Д-типу. Відповідно серед юнаків 12-ти років 2 особи А-типу, 4 особи – Т-типу, 5 осіб – М-типу та 0 осіб – Д-типу. Серед 13-ти років 4 особи – А-типу, 5 осіб – Т-типу, 5 осіб – М-типу та 2 особи – Д-типу. Та 14-ти років 5 осіб – А-типу, 7 осіб – Т-типу, 6 осіб – М-типу та 0 осіб – Д-типу. Отже, зацікавленість у заняттях з боксу зростає з віком дітей, однак рівень зацікавленості боксом у дітей Д-типу нижчий, ніж у дітей з іншими соматотипами.

При визначенні тижневої фізичної активності учнів у шкільній секції з боксу було встановлено, що переважна більшість дітей відвідує секцію 5-6 разів на тиждень. Менша частина дітей займаються у секції 3-4 рази на тиждень, а саме: 100 % А-, 50 % Т- та Д-типів 11-ти років; 25 % А-, 20 % Т- та М- типів 13-ти років та 20 % А-типу 14-ти років. При відповідях на запитання «Чи задоволені ви тренуваннями в шкільній спортивній секції?» було отримано позитивні відповіді від усіх учнів, за винятком 40 % А-типу 14-ти років, які дали відповідь «Скоріше так, ніж ні». Що свідчить, що високий рівень задоволення від занять боксом серед усіх категорій дітей.

Особисті причини занять спортом у секції розподілилися таким чином. Хлопчики у віці 11 років з А-типом серед таких причин зазначали покращення настрою, формування спортивної будови тіла та досягнення спортивних результатів (по 100 %). Хлопчики з Т-типом відзначили: формування спортивної будови тіла (100 %), зміцнення здоров'я, досягнення спортивних результатів (50 %) та за ініціативи батьків (50 %). Хлопчики з М-типом зазначили: зміцнення здоров'я, формування спортивної будови тіла та досягнення спортивних результатів (по 50 %); хлопчики з Д-типом – зміцнення здоров'я, покращення настрою, проведення часу з друзями, самоствердження та досягнення спортивних результатів (по 50 %).

В наступній віковій категорії представники А-типу висловлювали формування спортивної будови тіла та досягнення спортивних результатів (по 100 %), зміцнення здоров'я, покращення настрою та перевірка власних сил (по 50 %). У представників Т-типу відповіді такі: досягнення спортивних результатів (100 %), покращення настрою (75 %), зміцнення здоров'я та

спортивна будова тіла (по 50 %), задоволення потреби в русі та проведення часу з друзями (по 25 %). У хлопчиків М-типу відзначили таке: формування спортивної будови тіла та досягнення спортивних результатів (по 60 %), задоволення потреби в русі, зміцнення здоров'я, покращення настрою, перевірка власних сил та проведення часу з друзями (по 20 %).

Хлопчики у віці 13 років з А-типом зазначали формування спортивної будови тіла, покращення настрою та досягнення спортивних результатів (по 75 %), зміцнення здоров'я, перевірка власних сил та проведення часу з друзями (по 50 %), задоволення потреби в русі та самоствердження (по 25 %). Відповіді хлопчиків із Т-типом засвідчували досягнення спортивних результатів (100 %), формування спортивної будови тіла та зміцнення здоров'я (по 60 %), покращення настрою, проведення часу з друзями та самоствердження (по 20 %). Хлопчики з М-типом відповіли так: зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів (по 80 %), формування спортивної будови тіла та перевірка власних сил (по 40 %), покращення настрою, проведення часу з друзями та самоствердження (по 20 %). Хлопчики з Д-типом відзначили зміцнення здоров'я, самоствердження та формування спортивної будови тіла (по 100 %), перевірка власних сил та досягнення спортивних результатів (по 50 %).

У віці 14 років з А-типом висловлювали зміцнення здоров'я та формування спортивної будови тіла (по 60 %), перевірка власних сил та досягнення спортивних результатів (по 40 %), задоволення потреби в русі, покращення настрою та за ініціативи батьків (по 20 %). Хлопчики з Т-типом 14-ти років відзначили, що досягнення спортивних результатів (85.7 %), зміцнення здоров'я та формування спортивної будови тіла (по 71.4 %), перевірка власних сил та проведення часу з друзями (по 57.1 %), покращення настрою (28.6 %). Представники М-типу 14-ти років надали такі відповіді: досягнення спортивних результатів (100 %), формування спортивної будови тіла (83.3 %), зміцнення здоров'я (50 %), задоволення потреби в русі та покращення настрою (по 16.7 %).

Результати опитування щодо участі шкільної команди в змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» показали:

- у віці 11 років 50 % представників Т-, 100 % М- та 50 % Д- типів відповіли ствердно, а інша половина представників Т-типу – негативно;

- у наступній віковій категорії від 50 % представників Т- та 60 % М-типу отримали ствердні відповіді, а від 25 % представників Т-типу – негативно;

- серед юнаків 13 років ствердні відповіді дали 50 % з А- та по 40 % з Т- та М-типом;

- у віці 14 років 40 % з А-, 28,6 % з Т- та 50 % з М-типів відповіли ствердно, а 20 % з А-типом негативно.

Однак значна частина учнів не змогла дати однозначної відповіді на це питання.

Об'єктивність відповідей попереднього питання, можна перевірити відповідями на питання яке стосувалось особистого бажання брати участь в змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» в шкільній команді. У віці 11 років позитивно відповіли усі 100 % хлопчиків, у віці 12 років – 50 % та 60 % хлопчиків відповідно з Т- і М- типами, у віці 13 років – 75 % А-, 60 % Т- та 60 % М- типів, у 14 років 40 % А-, 57.1 % Т-, 33,3 % М- типами. Негативно ж відповіли у віці 12 років 50 % хлопчиків

Т- та 20 % М- типів, у 14 років 20 % А- та 14,3 % Т- типів. Усі інші учні виявили сумніви у відповіді.

Для розуміння чинників формування бажання до участі в шкільних спортивних змаганнях, можна проаналізувати відповіді учнів на запитання, пов'язані з індивідуальними бажаннями та діяльністю шкільної секції.

У питанні щодо мотивації до участі в учнівських лігах «Здорова Україна», було одержано такі результати (табл. 2).

Таблиця 2 – Самовизначення стану мотивації до участі в учнівських лігах «Здорова Україна» хлопчиків 11–14 років, n = 52

Вік	Соматотип	Мета участі, %			
		Перемога	Перевірка сил	Особистий розвиток	Проведення часу з друзями
11 років	А	100	-	-	-
	Т	50	-	50	-
	М	100	-	50	-
	Д	100	-	-	-
12 років	А	50	50	20	-
	Т	100	50	25	25
	М	40	60	-	-
13 років	А	75	75	75	-
	Т	60	20	60	-
	М	80	60	-	-
	Д	50	-	50	-
14 років	А	40	20	60	-
	Т	71.4	51.7	14.3	-
	М	50	66.7	33.3	-

Так, у відповідях на питання «Чи маєте бажання приймати участь у змаганнях з виду спорту, яким ви займаєтесь?» більшість відповідей були ствердними. Негативно висловились лише 20 % юнаків у віці 12 років з М-типом, а 50 % з А- та 20 % з М- типами такого віку не змогли дати однозначної відповіді. Таким чином,

можна сказати, що більшість дітей налаштована до досягнення спортивних результатів у спорті.

Наступним було питанням «Який вид (види) фізичних вправ вам подобаються найбільше?», в результаті якого було одержано такі дані (табл. 3).

Таблиця 3 – Визначення вподобань у видах фізичних вправ хлопчиків 11–14 років, n = 52

Вік	Соматотип	Види фізичних вправ, %				
		Силові вправи	Швидкісні вправи	Вправи на витривалість	Вправи на координацію	Вправи на гнучкість
11 років	А	100	100	100	-	-
	Т	50	50	100	-	-
	М	100	-	50	50	-
	Д	100	-	-	-	-
12 років	А	100	100	50	50	-
	Т	75	75	75	75	25
	М	80	60	40	20	20
13 років	А	100	50	50	25	50
	Т	100	60	40	20	-
	М	60	40	40	60	40
	Д	100	-	50	-	-
14 років	А	40	60	40	40	-
	Т	85.7	71.4	85.7	71.4	71.4
	М	100	50	83.3	50	33,3

Також, було проведено опитування дітей у спортивних вподобаннях, в межах найрозповсюдженіших спортивних дисциплін учнівських ліг «Здорова Україна». Так, серед хлопчиків 11 років з А-типом популярні футбол, футзал, волейбол та настільний теніс (по 100 %), з Т-типом – футбол, баскетбол, волейбол та легка атлетика (по 50 %); серед представників М-типу – футбол та баскетбол (по 50 %), а Д-типу – футбол та легку атлетику (по 50 %).

У наступній віковій категорії представники А-типу обирали футбол та волейбол (по 100 %), футзал, баскетбол та настільний теніс (по 50 %); представники Т-типу обрали футбол (75 %), баскетбол (50 %), футзал, волейбол, шахи та легка атлетика (по 25 %), М-типу – футбол та футзал (по 80 %), баскетбол (40 %) та волейбол (20 %).

Серед хлопчиків віком 13 років з А-типом популярні футбол, футзал та настільний теніс (по 50 %), баскетбол, волейбол, регбі-5 та легку атлетику (по 25 %). Серед юнаків з Т-типом – це футбол (60 %), футзал (40 %), баскетбол, гандбол, волейбол та настільний теніс (по 20 %), із М-типом – футбол (80 %), футзал (60 %), баскетбол (40 %), волейбол, регбі-5, шахи та настільний теніс (по 20 %), із Д-типом – волейбол та легка атлетика (по 100 %), футбол, футзал, баскетбол та гандбол (по 50 %).

А юнаки віком 14 років з А-типом надавали перевагу футбол та футзал (по 60 %), регбі-5 (40 %) та волейбол (20 %), з Т-типом – футбол та футзал (по 71,4 %), волейбол (57,1 %), настільний теніс (42,8 %), баскетбол та шахи (по 28,6 %), регбі-5 та легка атлетика

(по 14,3 %), М-типом – футбол та футзал (по 66,7 %), регбі-5 (50 %), баскетбол, волейбол, настільний теніс та легка атлетика (по 33,3 %), гандбол та шахи (16,7 %).

На питання анкети «Чи хочете ви стати професійним спортсменом?», було отримано такі результати:

- серед хлопчиків віком 11 років 50 % з Т-, 100 % з М- та 100 % з Д- типами дали ствердну відповідь. А 100 % з А- та 50 % з Т- типами ще не вирішили для себе участь у професійному спорті;

- 100 % хлопчиків віком 12 років з А-, 75 % з Т- та 80 % з М- типами відповіли ствердно, а 25 % з Т- та 20 % з М- типами ще не визначились;

- у віці 13 років 75 % представників А-, 80 % Т- та 100 % М- типів висловились ствердно, а 25 % А- та 50 % Д- типів – негативно. Також 20 % Т- та 50 % Д- типів ще не визначились;

- серед юнаків 14 років 60 % з А-, 71,4 % з Т- та 83,3 % з М- типами відповіли ствердно, а 40 % з А-, 28,6 % з Т- та 16,7 % з М- типами не визначились.

Щодо заохочення дітей до спортивних досягнень членами сім'ї, було одержано такі результати. У більшості сімей хлопчики зазначають заохочення зі сторони батьків у заняттях спортом.

Лише 50 % юнаків віком 11 років з М-, 20 % віком 12 років з М-, 20 % 13-ти років з Т- та 40 % 14 років з А- типами не змогли дати однозначну відповідь.

Щодо питання, яке стосується бажання в складі класу приймати участь у масових спортивних заходах, що відбуваються у школі, було одержано такі відповіді (табл. 4).

Таблиця 4 – Самовизначення стану готовності до участі у шкільних масових спортивних заходах хлопчиків 11-14 років, n = 52

Вік	Соматотип	Варіанти відповідей на питання, %			
		Постійно	Іноді	Рідко	Ніколи
11 років	А	100	-	-	-
	Т	50	-	-	50
	М	-	100	-	-
	Д	50	50	-	-
12 років	А	-	100	-	-
	Т	50	50	-	-
	М	20	60	20	-
13 років	А	50	25	25	-
	Т	60	20	20	-
	М	-	60	20	20
	Д	-	50	50	-
14 років	А	40	20	-	40
	Т	71,4	28,6	-	-
	М	16,7	66,6	16,7	-

На питання щодо захисту честі школи на спортивних змаганнях були отримані такі результати:

- серед юнаків віком 11 років 100 % з А-, 100 % з Т-, 50 % з М- та 100 % з Д- типами висловились ствердно, а 50 % з М- типами – негативно;

- у віці 12 років 50 % представників А-, 75 % Т- та 100 % М- типів дали позитивні відповіді, а 50 % А- та 25 % Т- типів не дали однозначної відповіді;

- у віці 13 років 75 % юнаків з А-, 100 % з Т-, 80 % з М- та 50 % з Д- типами висловились ствердно, а 25 % з А- та 20 % з М- типами – негативно. Ще 50 % хлопчиків із Д-типом не дали однозначної відповіді;

- 60 % хлопчики віком 14 років з А-, 85,7 % з Т- та 83,3 % з М- типами відповіли ствердно, а 20 % з А-, 14,3 % з Т- та 16,7 % з М- типами – негативно. Ще 20 % хлопчиків із А-типом не дали однозначної відповіді.

Якщо оцінювати спектр особистих інтересів учнів поза їх заняттям спортом, то можна окреслити таку картину. Так, хлопчики віком 11 років з А- та Т- типами вільний час присвячують прогулянкам (по 100 %), із М- та Д- типами – прогулянкам та відеоіграм (по 50 %).

Хлопчики віком 12 років з А-типом надають перевагу прогулянкам та навчанню (по 50 %), з Т-типом – прогулянкам (50 %), відеоіграм, риболовлі, настільним іграм та навчанню (по 25 %), із М-типом – прогулянкам та відеоіграм (по 40 %) та перегляду фільмів (20 %).

Хлопчики у віці 13 років з А-типом обирають прогулянки та читання (по 50 %), з Т-типом – прогулянки (80 %), відеоігри, риболовлю та читання (по 20 %), М-типом – прогулянки (60 %), навчання (40 %), перегляд фільмів, відеоігри та риболовлю (по 20 %), Д-типом – прогулянки та відеоігри (по 50 %).

У віці 14 років хлопчики з А-типом переважають прогулянки (80 %) та відеоігри (20 %), з Т-типом – прогулянки (57.1 %), відеоігри, риболовля, навчання та плетіння бісером (по 14,3 %), із М-типом – прогулянки (66.7 %), відеоігри, читання та малювання (по 16.7 %).

Щодо відповідей на питання «Що у тренуваннях ви хотіли би змінити аби вони відповідали вашим бажанням?» було отримано такі відповіді.

У віці 11 років 50 % з Т- та 50 % з Д- типами задоволені тренувальним процесом. А 100 % з А-, 50 % з М- та 50 % з Д- типами хочуть збільшити силові навантаження. Ще 50 % з Т- та 50 % з М- типами висловили бажання збільшити кількість техніко-тактичних вправ.

У віці 12 років 50 % з А-, 75 % з Т- та 100 % з М- типами задоволені тренуваннями. Ще 25 % хлопчиків із Т-типом висловили бажання збільшити кількість техніко-тактичних вправ, а 50 % з А-типом хочуть зменшити інтенсивність тренувань.

У віці 13 років 50 % з А-, 80 % з Т-, 60 % з М- та 50 % з Д- типами тренувальним процесом задоволені, а 25 % з А- та 50 % з Д- типами воліють збільшити інтенсивність тренувань. Ще 25 % хлопчиків із А-типом також хочуть збільшити кількість техніко-тактичних вправ, а 20 % з Т-типом за збільшення обсягів бігової роботи.

У віці 14 років 60 % з А-, 42,8 % з Т- та 33,3 % з М- типами задоволені тренуваннями. Ще 14,3 % з Т- та 50 % з М- типами хочуть збільшити кількість техніко-тактичних вправ, а 14,3 % з Т- та 33,3 % з М- типами за збільшення силових навантажень; також 40 % із А-типом хочуть збільшити інтенсивність тренувань.

Дискусія

У результатах проведеного дослідження виявили ряд цікавих тенденцій у серед юнаків, які відвідують шкільну секцію з боксу та готовності до участі в спортивно-масових заходах. Варто зазначити, що існує недостатньо літературних джерел, що стосуються організації шкільного спорту відповідно до фізіологічних та антропологічних особливостей учнів [13; 14].

Проведене дослідження показало зростання інтересу до боксу з віком, що може бути пов'язано з підвищенням усвідомлення переваг цього виду спорту для фізичного розвитку та самоствердження. Низький рівень зацікавленості боксом хлопчиків з Д-типом може свідчити про їхні специфічні фізичні та психологічні особливості. Деякі дослідження вказують, що такі діти надають перевагу іншим видам спорту, що не вимагають високої інтенсивності [19; 21]. Перевага представників А-, Т- та М- типів у секції боксу, може бути пов'язана з їхньою схильністю до інтенсивних та швидко-силових видів рухових вправ [30].

Часте відвідування секції (5-6 разів на тиждень) свідчить про високу мотивацію юнаків та їхнє прагнення до спортивних результатів. Загалом, високий рівень задоволення від тренувань з боксу підкреслює ефективність навчально-тренувального процесу та його відповідність потребам дітей. Згідно з останніми дослідженнями, серед сучасної молоді зростає тенденція до занять контактними єдиноборствами, такими як бокс, боротьба та карате [28; 31].

Результати дослідження показують, що спортивна будова тіла, досягнення спортивних результатів і зміцнення здоров'я є основними мотивами для занять боксом серед юнаків різного соматотипу та віку. Зміни мотивів щодо занять спортом з віком і соматотипом виявляють цікаві закономірності. Молодші діти акцентують на покращенні настрою та формуванні спортивної будови тіла. З віком інтерес до спортивних результатів і зміцнення здоров'я зростає, особливо серед представників Т- та М- типів. Хлопчики з А-типом в старшому віці приділяють більше уваги перевірці власних сил та самоствердженню. З Д-типом, незалежно від віку, більш схильні до соціальних мотивів, таких як проведення часу з друзями. Важливо, що самовизначена внутрішня мотивація сприяє більш частим і цілеспрямованим заняттям спортом. Урахування таких особистих мотивів у навчально-тренувальному процесі може позитивно вплинути на задоволення учнів від тренувань та підвищити бажання відвідувати їх [15; 22].

Високий рівень готовності дітей до участі у змаганнях свідчить про їхнє прагнення до самореалізації та досягнення спортивних результатів у своєму виді спорту [5; 23]. Однак, відповіді на питання виявили розбіжність між особистим бажанням учнів брати участь у змаганнях учнівських ліг «Здорова Україна» та їхньою думкою щодо необхідності участі шкільної команди. Незважаючи на те, що більшість учнів висловили особисте бажання брати участь (усі 11-річні, значна частина 12-13-річних), у відповідях значна кількість учнів не змогла дати однозначної відповіді або ж висловились негативно щодо необхідності участі

команди школи. Це може свідчити про те, що хоча індивідуальна мотивація до участі є досить високою, питання командної участі є більш суперечливим і залежить від інших чинників, які потребують додаткового обговорення [16; 30].

Можна відзначити, що з віком зменшується значення перемоги як основної мети участі у змаганнях, натомість зростає значення перевірки власних сил та особистого розвитку. Це може свідчити про формування у дітей більш зрілого ставлення до спорту [16; 24; 27]. Також, значна частина дітей різних соматотипів висловлює бажання стати професійними спортсменами, особливо представники М-типу, незалежно від віку, та А- і Т-типів у віці 12-14 років. Хлопчики з Д-типом виявляють менше бажання до професійних занять спортом. Ці дані можуть відображати особисті амбіції та прагнення до досягнення високих спортивних результатів [24]. Встановлено, що важливим фактором є підтримка з боку батьків, яка значно впливає на спортивні досягнення дітей, що підтверджують наукові дослідження [23; 25].

Найпопулярнішими фізичними навантаженнями є силові вправи, особливо серед юнаків з А-, М- та Д-типів у різних вікових категоріях. Швидкісні вправи також користуються популярністю, зокрема серед хлопчиків з А- та Т-типів. Вправи на витривалість популярні серед представників А- та Т-типів, тоді як М- та Д-типів надають їм менше значення. Вправи на координацію та гнучкість більше цікавлять старших учнів, віком 12-14 років. Загалом, уподобання у виборі фізичних вправ значною мірою залежать від віку та соматотипу учнів [28].

Уподобання до різних видів спорту варіюються в залежності від віку та соматотипу. Хлопчики з А-типом виявляють стабільний інтерес до спортивних ігор, тоді як з Т-типом також цікавиться туризмом, плаванням та гімнастикою. Представники М-типу частіше надають перевагу спортивним іграм та плаванню, а Д-типу – спортивним іграм. У всіх типах з віком зростає кількість спортивних інтересів [5; 21].

Загалом, результати щодо вподобань інших видів спорту показують, що інтерес до різних командних видів спорту є досить високим, незалежно від віку та соматотипу. Позитивна динаміка збільшення захоплення новими видами рухової активності з віком може свідчити про вплив регулярних занять боксом у шкільній секції на загальне зацікавлення спортом [26; 27].

Аналіз особистих інтересів поза спортом показав, що хлопці різних соматотипів проводять найбільше вільного часу на прогулянках, особливо з А- та Т-типом. Хлопчики з М- та Д-типів також часто грають у відеоігри. Серед 12-13-річних популярні риболовля, читання,

навчання. Старші юнаки, особливо з М- та Т-типом, окрім прогулянок, займаються різноманітними хобі. Важливо враховувати особисті інтереси дітей при організації тренувального процесу та дозвілля. Такі дії можуть зменшити втому від частоті фізичної активності та покращити рекреаційні процеси [21; 23].

Обмеженням цього дослідження є невелика вибірка юнаків з однієї секції боксу, що може вплинути на узагальнення та інтерпретацію результатів. Для подолання такого обмеження доцільно провести додаткові дослідження з більшою та різноманітнішою вибіркою.

Загалом, за результатами дослідження більшість дітей задоволені тренувальним процесом, що свідчить про ефективність роботи шкільної секції з боксу. Серед основних побажань у покращенні навчально-тренувальних занять хлопчики висловлювались щодо збільшення силових навантажень та техніко-тактичних вправ. Що свідчить про їхнє прагнення підвищити спортивну майстерність [24; 28; 29]. Також варто зазначити, що врахування індивідуальних побажань дітей щодо тренувального процесу сприятиме підвищенню їхньої мотивації та ефективності занять.

Висновки

Проведене дослідження виявило чітку вікову динаміку у зацікавленості хлопчиків боксом, підкреслюючи зростання мотивації до цього виду спорту з віком. Дослідження також виявило високий рівень мотивації юнаків, що підтверджується частотою відвідування секції та загальним задоволенням від тренувань. Основними мотивами для занять боксом є формування спортивної будови тіла, зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів. З віком зростає значення таких мотивів, як перевірка власних сил та самоствердження, що свідчить про формування зрілої спортивної мотивації.

Хлопчики загалом виявляють високу готовність до участі у змаганнях, хоча існує певна розбіжність між особистим бажанням та оцінкою необхідності участі шкільної команди. Також, з віком зменшується значення перемоги як основної мети участі у змаганнях, а зростає значення особистого розвитку. Також, загалом значна частина хлопчиків висловлює бажання стати професійними спортсменами.

Результати дослідження мають практичне значення для оптимізації навчально-тренувального процесу в шкільних секціях боксу та підвищення мотивації юнаків. Врахування їхніх індивідуальних особливостей, соматотипів, мотивів та спортивних вподобань сприятиме підвищенню ефективності занять спортом та досягненню високих спортивних результатів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець Подільський: Абетка НОВА, 2001. 384 с.
2. Архипов О. А. Оптимізація педагогічного контролю навчальних досягнень школярів у процесі вивчення єдиноборств. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 4(173). С. 12-16. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).02)
3. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : зб. мат. IV Міжнар. наук. практ. конф.* Луцьк. 2020. С. 422-425.
4. Базилевич Н. О., Юрченко І. В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform*. 2021. № 2. С. 125-130.
5. Бубнов Є. Г. Показники фізичної і технічної підготовленості хлопчиків 10-11 років, які займаються в секції з боксу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник Т. М. Чижин. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 46 с.
6. Василевський Р., Соловей А. Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2023. № 34. С. 239-240.
7. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2011. № 1(13) С. 67-74.
8. Гетьман М. О. Організаційно-педагогічні умови виховання самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. №. 10(183). С. 74-79. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).13)
9. Гуренко О. А., Пуздім'єр М. І., Пуздім'єр М. М. Вплив секційних занять з легкої атлетики та боксу на функціональну підготовленість студентів ВНЗ за показниками функції зовнішнього дихання та здатності організму протистояти гіпоксії. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 373-378
10. Єдинак Г. А. та ін. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Под. нац. ун-т ім. Ів. Огієнка. 2021. 372 с.
11. Ільницький І., Окопний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів за допомогою програм секційних занять з боксу. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2017. № 3 (29). С. 14-23.
12. Назимок, В. В., & Мартинов, Ю. О. Проблематика запровадження боксу в систему фізичного виховання закладів освіти України: аспект впливу на здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. №3 (175). С. 127-130. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).23)
13. Соловей О. А. Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку під час занять у секції з боксу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник А. А. Орлов. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 60 с.

References

1. Arefiev, V. G., Iedynak, G. A. (2001), *Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical culture in school (young specialist)]. Abetka NOVA, Kamyanets Podilskyi. 384 p. [in Ukraine].
2. Arkhypov, O. A. (2024), "Optimizatsiia pedahohichnoho kontroliu navchalnykh dosiahnen shkoliariv u protsesi vyvchennia yedynoborstv" [Optimization of pedagogical control of students' educational achievements in the process of studying martial arts]. *Scientific Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov*. 4(173), pp. 12-16. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).02) [in Ukraine].
3. Bazylevych, N. O., Tonkonoh, O. S. (2020), "Orhanizatsiino-metodychni aspekty zastosuvannya zasobiv lehkoj atletyky v protsesi zahalnoi fizychnoi pidhotovky studentiv-bokseriv" [Organizational and methodological aspects of the use of athletics in the process of general physical training of student boxers]. *Current problems of the development of natural and human sciences: collection of materials of the IV International Scientific Practical Conference*, pp. 422-425. [in Ukraine].
4. Bazylevych, N. O., Yurchenko, I. V. (2021), "Rozvytok shvydkisno-sylovykh zdibnostei shkoliariv starshoi shkoly v protsesi zaniat boksom" [Development of speed-strength abilities of high school students in the process of boxing]. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific*, 2, pp. 125-130. [in Ukraine].
5. Bubnov, Ye. H. (2023), "Pokaznyky fizychnoi i tekhnichnoi pidhotovlenosti khlopchykiv 10-11 rokiv, yaki zaimaiutsia v sektsi z boksu" [Indicators of physical and technical readiness of boys 10-11 years old who are engaged in the boxing section]: master's thesis, speciality 017 «Physical culture and sports». Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia. 46 p. [in Ukraine].
6. Vasylevskyi, R., Solovei, A. (2023), "Prohrama funktsionalnoho trenuvannya ta fitnes-boksu u protsesi fizychnoho vykhovannya khloptsiv 15-17 rokiv" [Functional training and fitness boxing program in the process of physical education of boys 15-17 years old]. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, 34, pp. 239-240. [in Ukraine].
7. Vykhov, V. (2011), "Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky studentiv zasobamy boksu" [Improving the physical training of students by means of boxing]. *Pedahohichni tekhnolohii navchannya fizychnoi kultury*, 1(13), pp. 67-74. [in Ukraine].
8. Hetman, M. O. (2024), "Orhanizatsiino-pedahohichni umovy vykhovannya samovladannia molodshykh pidlitkiv u protsesi zaniat boiovym mystetstvom" [Organizational and pedagogical conditions for the education of self-control of younger adolescents in the process of martial arts]. *Scientific Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov*, 10(183), pp. 74-79. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).13) [in Ukraine].
9. Hurenko, O. A., Puzdymir, M. I., Puzdymir, M. M. (2018), "Vplyv sektsiinykh zaniat z lehkoj atletyky ta boksu na funktsionalnu pidhotovlenist studentiv VNZ za pokaznykamy funktsii zovnishnoho dykhannia ta zdatnosti orhanizmu protystoiaty hipoksii" [Influence of sectional classes in athletics and boxing on the functional preparedness of university students according to the indicators of external respiration function and the body's ability to resist hypoxia]. *Physical culture, sports and health of the nation*, 5, pp. 373-378. [in Ukraine].
10. Iedynak, G. A. et al. (2021), *Somatotypy ta fizychnyi stan ditei i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]. Kamyanets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamyanets-Podilskyi. 372 p. [in Ukraine].

14. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 466-469.
15. Alhumaid, M. M., Khoo, S., & Bastos, T. (2021). The effect of an adapted physical activity intervention program on pre-service physical education teachers' self-efficacy towards inclusion in Saudi Arabia. *Sustainability*, 13(6), 3459. doi: <https://doi.org/10.1080/13603116.2022.2123963>
16. Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
17. Cárdenas-Fernández, V., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Somatotype and body composition in young soccer players according to the playing position and sport success. *The J of Strength & Conditioning Research*, 33(7), 1904-1911. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002125>
18. Catikkas, F., Kurt, C., & Atalag, O. (2013). Kinanthropometric attributes of young male combat sports athletes. *Collegium antropologicum*, 37(4), 1365-1368.
19. El-Ashker, S. (2018). The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 926-932. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
20. Ilhomovich, I. A. (2022). Boxing training technology based on the level of physical development of children. *ASEAN J of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1-8.
21. Ilnytskyi, I., Okopnyi, A., Palatnyy, A., Pityn, M., Kyselytsia, O., & Zoriy, Y. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *J of Physical Education and Sport*, 18(1), 262-269. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01035>
22. Ivanyshyn, I., Vypasniak, I., Iermakov, S., Jagiello, W., Yermakova, T., Lutskyi, V., & Kriventsova, I. (2022). The level of students' physical development depending on the ethno-territorial variability of morpho-functional features. *Physical Education of Students*, 26(3), 154-164. doi: <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0306>
23. Johnston, L. D., Delva, J., & O'Malley, P. M. (2007) Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities. *American J of preventive medicine*. 33(4), 195-208. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.015>
24. Karasievych, S., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V., Slyusarenko, N., Romanushyna, O., Syvokhop, E., & Maksymchuk, I. (2021). Training future physical education teachers for physical and sports activities: Neuropedagogical approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 543-564. doi: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>
25. Kozina, Z., Korobeinik, V., Safronov, D., & Xiaofei, W. (2021). Effect of the individual approach application during the training of future physical education teachers on the degree of student satisfaction with the learning process in the People's Republic of China. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2524-2531. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05339>
26. LeBlanc, C. M., Purcell, L., & American academy of pediatrics, council on sports medicine and fitness, canadian paediatric society, healthy active living and sports medicine committee. (2011). Boxing participation by children and adolescents. *Pediatrics*, 128(3), 617-623. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1165>
27. Ilnytskyi, I., Okopnyi, A. (2017), "Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv za dopomohoiu prohram sektsiinykh zaniat z boksu" [Improving the physical fitness of students with the help of programs of sectional boxing classes]. *Physical activity, health and sports*, 3 (29), pp. 14–23. [in Ukraine].
28. Nazymok, V. V., Martynov, Yu. O. (2024), "Problematyka zaprovadzhennia boks u systemu fizychnoho vykhovannia zakladiv osvity Ukrainy: aspekt vplyvu na zdorovia" [Problems of introducing boxing into the system of physical education of educational institutions of Ukraine: an aspect of health impact]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3 (175), pp. 127-130. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).23) [in Ukraine].
29. Solovyov, O. A. (2023), "Vyvchennia dynamiky pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshoho shkilnoho viku pid chas zaniat u sektsii z boks u" [Study of the dynamics of indicators of physical fitness of senior high school students during classes in the boxing section] : master's thesis, speciality 017 «Physical culture and sports». Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia. 60 p. [in Ukraine].
30. Yurchenko, I. V. (2018), "Boks u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi" [Boxing in the system of physical education of student youth]. *Young scientist*, 2 (54), pp. 466-469. [in Ukraine].
31. Alhumaid, M. M., Khoo, S., & Bastos, T. (2021). The effect of an adapted physical activity intervention program on pre-service physical education teachers' self-efficacy towards inclusion in Saudi Arabia. *Sustainability*, 13(6), 3459. doi: <https://doi.org/10.1080/13603116.2022.2123963>
32. Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
33. Cárdenas-Fernández, V., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Somatotype and body composition in young soccer players according to the playing position and sport success. *The J of Strength & Conditioning Research*, 33(7), 1904-1911. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002125>
34. Catikkas, F., Kurt, C., & Atalag, O. (2013). Kinanthropometric attributes of young male combat sports athletes. *Collegium antropologicum*, 37(4), 1365-1368.
35. El-Ashker, S. (2018). The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 926-932. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
36. Ilhomovich, I. A. (2022). Boxing training technology based on the level of physical development of children. *ASEAN J of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1-8.
37. Ilnytskyi, I., Okopnyi, A., Palatnyy, A., Pityn, M., Kyselytsia, O., & Zoriy, Y. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *J of Physical Education and Sport*, 18(1), 262-269. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01035>
38. Ivanyshyn, I., Vypasniak, I., Iermakov, S., Jagiello, W., Yermakova, T., Lutskyi, V., & Kriventsova, I. (2022). The level of students' physical development depending on the ethno-territorial variability of morpho-functional features. *Physical Education of Students*, 26(3), 154-164. doi: <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0306>
39. Johnston, L. D., Delva, J., & O'Malley, P. M. (2007) Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities. *American J of preventive medicine*. 33(4), 195-208. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.015>

27. Perkins, P., & Hahn, A. (2019). Positive Youth Development through a Co-Designed Modified Boxing Program. *Open J of Social Sciences*, 8(1), 148-199. doi: <https://doi.org/10.4236/jss.2020.81013>
28. Rahe, M., Schaefer, J., Schürmann, L., & Jansen, P. (2024). Influence of Boxing Training on Self-Concept and Mental Rotation Performance in Children. *J of Cognitive Enhancement*, 8(3), 247-256. doi: <https://doi.org/10.1007/s41465-024-00297-y>
29. Solovey, A., Vovkanych, L., Sorokolit, N., Rymar, O., Yaroshyk, M., & Novokshonov, I. (2021). The influence of boxing exercises on the cognitive processes and speed of sensorimotor reactions of 15-17 years old boys. In Society. Integration. Education. *Proceedings of the International Scientific Conference*. 4, 468-479. doi: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6232>
30. Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2022). The impacts of sports schools on holistic athlete development: a mixed methods systematic review. *Sports medicine*, 52(8), 1879-1917. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>
31. Wretman, C. J. (2017). School sports participation and academic achievement in middle and high school. *J of the Society for Social Work and Research*, 8(3), 399-420. doi: <https://doi.org/10.1086/693117>
24. Karasievych, S., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V., Slyusarenko, N., Romanyshyna, O., Syvokhop, E., & Maksymchuk, I. (2021). Training future physical education teachers for physical and sports activities: Neuropedagogical approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 543-564. doi: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>
25. Kozina, Z., Korobeinik, V., Safronov, D., & Xiaofei, W. (2021). Effect of the individual approach application during the training of future physical education teachers on the degree of student satisfaction with the learning process in the People's Republic of China. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2524-2531. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05339>
26. LeBlanc, C. M., Purcell, L., & American academy of pediatrics, council on sports medicine and fitness, canadian paediatric society, healthy active living and sports medicine committee. (2011). Boxing participation by children and adolescents. *Pediatrics*, 128(3), 617-623. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1165>
27. Perkins, P., & Hahn, A. (2019). Positive Youth Development through a Co-Designed Modified Boxing Program. *Open J of Social Sciences*, 8(1), 148-199. doi: <https://doi.org/10.4236/jss.2020.81013>
28. Rahe, M., Schaefer, J., Schürmann, L., & Jansen, P. (2024). Influence of Boxing Training on Self-Concept and Mental Rotation Performance in Children. *J of Cognitive Enhancement*, 8(3), 247-256. doi: <https://doi.org/10.1007/s41465-024-00297-y>
29. Solovey, A., Vovkanych, L., Sorokolit, N., Rymar, O., Yaroshyk, M., & Novokshonov, I. (2021). The influence of boxing exercises on the cognitive processes and speed of sensorimotor reactions of 15-17 years old boys. In Society. Integration. Education. *Proceedings of the International Scientific Conference*. 4, 468-479. doi: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6232>
30. Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2022). The impacts of sports schools on holistic athlete development: a mixed methods systematic review. *Sports medicine*, 52(8), 1879-1917. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>
31. Wretman, C. J. (2017). School sports participation and academic achievement in middle and high school. *J of the Society for Social Work and Research*, 8(3), 399-420. doi: <https://doi.org/10.1086/693117>

Надійшла до друку 22.03.2025

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

В'ячеслав Гаврилюк¹<https://orcid.org/0009-0003-0923-7530>Леся Галаманжук²<https://orcid.org/0000-0001-9359-7261>Любов Левандовська³<https://orcid.org/0000-0002-9609-7542>^{1,2} Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна³ Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Кременець, Українакореспондент-автор – В. Гаврилюк: sofkdf23.vietoshkin@kpmu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39

Для деяких учнів уроки фізкультури є єдиною можливістю для вивчення та ведення практики спорту, фізичних вправ та звичок здорового способу життя. *Мета роботи* – визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи для формування їхньої мотивації до фізичної активності. *Методи дослідження*. Методи дослідження, використані в цьому дослідженні, були різноманітними та комплексними. На теоретичному рівні використовувався комплекс загальнонаукових методів дослідження, включаючи дедукцію, аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення, щоб сформулювати цілісну картину проблематики теми. Для отримання необхідних даних відповідно до мети дослідження на емпіричному рівні використовувався комплекс адекватних методів, таких як соціологічний метод письмового опитування (з використанням власної розробленої анкети) та методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 152 учні (79 хлопців та 73 дівчини), а саме здобувачі середньої освіти основної школи 5-го, 7-го та 9-го року навчання. Усі учні, що брали участь у дослідженні, належали до основної медичної групи. *Результати дослідження*. Результати дослідження показали, що більшість учнів мають позитивне ставлення до уроків фізичної культури, проте існує потреба у збільшенні часу на цей предмет та урізноманітненні видів фізичної активності. Виявлено, що мотивація учнів є багатогранною і залежить від віку та статі, а також від індивідуальних інтересів та потреб. Важливими факторами є зміцнення здоров'я, покращення настрою, розвиток спортивної будови тіла та соціальна взаємодія. Дослідження також виявило, що домашні завдання з фізичної культури не є поширеною практикою, а оцінювання досягнень учнів потребує вдосконалення. Учні надають перевагу оздоровчим та розвивальним завданням на уроках, а інтерес до розвитку фізичних якостей зростає з віком. *Висновки*. Отримані результати свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до фізичного виховання, який враховує мотиваційні потреби та інтереси різних груп учнів. Вдосконалення методів оцінювання та планування занять дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури та зробити їх більш цікавими для школярів.

Ключові слова: мотивація, фізична активність, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, позакласна діяльність, підлітки.

Вступ

Шкільний вік – це період, коли діти стикаються з важким завданням розвитку своєї особистості та ідентичності, а також становлення взаємозв'язків та комунікації [5; 24]. Цей період характеризується інтенсивним фізичним, психологічним та соціальним розвитком. ці процеси впливають на якість життя, зокрема на формування здорових звичок та регулярну фізичну активність, що є важливими для здоров'я та

Viacheslav Havryliuk, Lesia Galamanzhuk, Levandovska Liubov.
Principles of forming motivation for physical activity among secondary school students

Abstract. For some students, physical education classes are the only opportunity to learn and practice sports, physical exercises, and healthy lifestyle habits. *Objective:* The purpose of this study is to determine the motives, needs, and interests of middle school students in forming their motivation for physical activity. *Methods:* The research methods employed in this study were diverse and comprehensive. At the theoretical level, a range of general scientific research methods were utilized, including deduction, analysis, synthesis, systematization, and generalization, to form a comprehensive picture of the topic's issues. To obtain the necessary data according to the research objective at the empirical level, a set of adequate methods was used, such as the sociological method of written survey (using a self-developed questionnaire) and methods of mathematical statistics. The study involved 152 students (79 boys and 73 girls), specifically secondary school students from the 5th, 7th, and 9th grades. All participants belonged to the main medical group. *Results:* the study showed that the majority of students have a positive attitude towards physical education classes, but there is a need to increase the time allocated to this subject and diversify the types of physical activity. It was found that student motivation is multifaceted and depends on age and gender, as well as individual interests and needs. Important factors include strengthening health, improving mood, developing a sporty physique, and social interaction. The study also revealed that homework in physical education is not a common practice, and the assessment of student achievements requires improvement. Students prefer health-improving and developmental tasks in classes, and the interest in developing physical qualities increases with age. *Conclusions:* The findings indicate the necessity of an individualized approach to physical education that considers the motivational needs and interests of various student groups. Improving assessment methods and lesson planning will enhance the effectiveness of physical education classes and make them more engaging for students.

Key words: motivation, physical activity, physical education, healthy lifestyle, health improvement, extracurricular activities, adolescents.

профілактики захворювань. Тому це важливий період життя, коли підлітки повинні мати інструменти, які дозволять їм прийняти правильне рішення щодо їхнього здоров'я та рухової активності [2; 14; 25; 30].

Важливим елементом формування у школярів бажання до занять фізичною культурою та спортом є фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота вчителя в межах навчальної програми [8; 9; 16]. Мета такої роботи є виховання відповідального ставлення

до здоров'я як цінності, формування в учнів навичок здорового способу життя та збільшення рухової активності учнівської молоді [10; 15; 18].

Для деяких учнів уроки фізичної культури є єдиною можливістю для вивчення та практики спорту, фізичних вправ та життєвих навичок здорового способу життя [1; 3]. Фізична активність пов'язана не лише з покращенням аеробної підготовки та м'язової сили, запобіганням ожиріння, але й зі зниженням депресії, тривоги, покращенням психічного благополуччя. Крім цього, фізична активність пов'язана з покращенням самооцінки, концентрації уваги, успішності у навчанні [4; 13; 21].

Згідно з теорією самодетермінації якості мотивації визначають чинники, що стосуються поведінкових, емоційних та когнітивних характеристик учнів, у тому числі при використанні фізичної активності [11; 12; 17]. Зокрема, більш самовизначена мотивація (внутрішнього типу) пов'язана з більшими зусиллями та задоволенням від фізичного виховання, наміром брати участь у майбутній фізичній активності. Для формування самовизначеної мотивації учні повинні відчувати себе компетентними, автономними та розуміти значимість занять. Дослідження спорту та фізичного виховання свідчать, що сприйняття компетентності, автономії та взаємозв'язків між членами колективу, які здійснюють спільну фізичну активність, позитивно корелює із самовизначеною мотивацією [14; 16; 19].

Викладачі фізичної культури відіграють важливу роль у формуванні самостійності школярів під час занять фізичним вправами у різних формах фізичної активності. Вони можуть сприяти формуванню мотивації внутрішнього типу, створюючи середовище, що підтримує потреби учнів під час уроку [7; 20]. Поведінка вчителя, спрямована на підтримку потреб учнів, передбачає обґрунтування, пропозицію вибору, врахування ідей учнів, визнання майстерності, мінімізацію вказівок. Дії вчителя, засновані на такій поведінці, сприяють задоволенню потреб, поведінковій та емоційній залученості учнів, тоді як контроль за поведінкою може призвести до розчарування і невдоволення [6; 29]. Підтримка вчителем самостійності посилює мотивацію учнів до позаурочної фізичної активності, тоді як жорсткий контроль за їхньою поведінкою може призвести до зниження рівня фізичної активності у будь-якій формі її організації [15; 22].

З огляду на важливість формування мотивації учнів, основним завданням дослідників є визначення та розуміння їх актуальних мотивів, інтересів і бажань займатися фізичними вправами, визначати адекватні обсяги денної фізичної активності [24; 28]. Зазначене і зумовило вибір напряму наукових пошуків.

Мета роботи – визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи для формування їхньої мотивації до фізичної активності.

Матеріал та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 152 дитини (79 хлопців та 73 дівчини), які навчаються у трьох ліцеях міста Хмельницького. Усі учасники дослідження були здобувачами середньої освіти основної школи 5-х (26 хлопців та 28 дівчини), 7-х (відповідно 27 та 23) та 9-х (26 та 22) класів. За станом здоров'я вони належали до основної медичної групи, що означає відсутність протипоказань до занять фізичними вправами.

Реалізація дослідження відбувалась на теоретичному та емпіричному рівнях. На теоретичному рівні літературні наукові джерела інформації було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, таких як дедукція, аналіз, синтез, систематизація та узагальнення. Пошук джерел інформації здійснювався в базах даних Scopus, Web of Science, Science Direct та Google Scholar з використанням критичного підходу. Увага була зосереджена на таких аспектах досліджуваної проблеми, як формування мотивації, визначення мотивів, інтересів та бажань, основних завдань уроків та оцінювання фізичної активності учнів основної школи. Використовували методи аналізу, синтезу, систематизації й узагальнення при вивченні інформації таких літературних джерел, як посібники, монографії, статті у наукових виданнях, авторефератів дисертацій. У підсумку було сформовано список із понад 60 джерел інформації, але після їх опрацювання в остаточній версії залишили 30.

Для реалізації дослідження на емпіричному рівні були використані такі методи, як педагогічний експеримент, письмове опитування, математичної статистики, останні – для опрацювання отриманих емпіричних даних. Щодо педагогічного експерименту, то він був констатувальним. Письмове опитування проводили з використанням анкети, розробленої нами при врахуванні відповідних рекомендацій [5, с. 149]. Провідним концептом анкети було визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи у формуванні їхньої мотивації до фізичної активності. Зміст анкети – 16 питань, кожне передбачало варіанти відповідей (табл. 1). Враховували кількість респондентів, які дали однакові відповіді на кожне питання анкети.

Щодо методів математичної статистики, які використовувалися у дослідженні, тут вони стосувалися визначення пропорційних співвідношень між складовими та цілісним об'єктом дослідження. Варто також зазначити, що під час організації та ведення дослідницької роботи дотримувались загальноприйнятих норм та правил, відповідно до положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень за участі людей.

Таблиця 1 – Визначення мотивів, інтересів, потреб учнів основної школи до фізичної активності, n = 152

№ р/п	Зміст питання	Варіанти відповіді
1.	Вкажіть Вашу стать?	Чоловіча/Жіноча
2.	Як Ви можете оцінити легкість свого навчання у школі?	Легко/Здебільшого Легко/Середньо/Здебільшого важко/Важко
3.	Чи подобається вам навчальний предмет «Фізична культура»?	Дуже/Більше подобається, ніж не подобається/ Більше не подобається, ніж подобається/ Не подобається
4.	Яка ваша основна мета відвідування уроків із фізичної культури?	Задовольнити потребу в руховій активності Зміцнити здоров'я Покращити настрій Перевірити власні сили Отримати гарну оцінку Самоствердитися Мати спортивну будову тіла Не відвідувати заняття
5.	Які види фізичних вправ вам подобається виконувати на уроках із фізичної культури?	Гімнастика Атлетичні вправи Спортивні ігри Легка атлетика Туризм Плавання Чирлідінг Бадмінтон
6.	Чи задоволені ви уроками з фізичної культури?	Не задоволений /Скоріше незадоволений, ніж задоволений/ Скоріше задоволений, ніж незадоволений/Задоволений
7.	Чи дає вам учитель домашні завдання з фізичної культури?	Так, завжди/Так, іноді/Так, але дуже рідко/Ні
8.	Що треба зробити, аби покращити уроки фізичної культури?	Відкрите питання
9.	Як часто ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?	Завжди /Іноді/Рідко/Ніколи
10.	Що може вас надихнути займатися фізичними вправами у вільний час?	Проведення часу з друзями Ведення здорового способу життя Досягнення спортивних результатів Покращення вашого здоров'я Заняття улюбленим видом спорту Відпочити та відволіктись
11.	Чи необхідне оцінювання діяльності учня на уроках фізичної культури?	Так/Ні/Важко сказати
12.	Розташуйте за важливістю (від першого – найбільш важливого до останнього – найменш важливого) завдання, на які потрібно звертати найбільшу увагу	Освітні Розвивальні Оздоровчі Методичні Мотиваційні
13.	Що має входити до оцінювання з предмету «Фізична культура»?	Правильне виконання фізичних вправ Фізична активність учня на уроці Участь у шкільних спортивних заходах Відвідування спортивної секції Успішність здачі нормативів
14.	Чи подобається вам коли оцінюють ваші досягнення на уроках фізичної культури?	Так/Ні/Важко сказати
15.	Чи потрібно відводити час уроку для окремого розвитку рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості інших якостей)?	Так/Ні/Важко сказати
16.	Що є найбільш важливим на уроках із фізичної культури у вашому класі?	Поліпшити здоров'я Розвинути рухові якості Створити методичні вміння Надати знання з питань фізичної культури

Результати дослідження

Анкетне опитування учнів основної школи показало, що більшість з них оцінюють легкість навчання як легку або середню. Тим часом їхнє ставлення до уроків фізичної культури перебуває на позитивному рівні. На питання «Чи подобається вам навчальний предмет «Фізична культура?»» більшість учасників дослідження дали відповідь «дуже подобається». Лише 7.7 % хлопчиків і 28.6 % дівчат 5-го класу, відповідно 22.2 % і 69.6 % – 7-го класу та 26.9 % і 40.9 % – 9-го класу обрали відповідь «більше подобається, ніж не подобається».

Відповіді на контрольне питання «Чи задоволені ви уроками з фізичної культури?» підтверджують об'єктивність отриманої інформації щодо попереднього запитання. Так ствердними є відповіді 88.5 % хлопчиків та 71.4 % дівчат 5-го класу, відповідно 63 % та 52.2 % – 7-го класу і 73.1 % та 54.5 % – 9-го класу.

У відповіді на питання «Що треба зробити, аби покращити уроки фізичної культури?» 11.5 % хлопчиків 5-го класу, 25.9 % хлопчиків і 30.4 % дівчат 7-го класу та відповідно 23.1 % і 31.8 % учнів 9-го класу не запропонували змін, стверджуючи, що їх все влаштовує. Найбільш поширеним варіантом відповідей стало бажання до збільшення обсягу часу на навчальний предмет «фізична культура», дану відповідь дали у 5-му класі 50 % учнів та 64.3 % учениць, у 7-му класі відповідно – 44.4 % та 52.2 %, а у 9-му класі – 57.7 % та 54.5 %.

Щодо потреб у збільшенні позакласної фізичної діяльності, висловились 33.3 % хлопчиків та 8.7 % дівчат 7-го класу і 27.3 % дівчат 9-го класу. Покращення інвентарю потребували 26.9 % хлопців та 17.9 % дівчат 5-го класу, 18.5 % хлопців 7-го класу та 15.4 % хлопців 9-го класу. Займатися новими видами фізичної активності на уроках бажали 46.2 % хлопців та 32.1 % дівчат 5-го класу і 15.4 % хлопців та 4.5 % дівчат 9-го класу.

Підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури вважали необхідним 26.1 % дівчат 7-го класу та 15.4 % хлопців 9-го класу.

Особистісні мотиви занять фізичною культурою розподілилися наступним чином. Хлопці 5-го класу відвідують заняття з фізичної культури переважно для зміцнення здоров'я (61.5 %), покращити настрій (30.8 %), перевірити власні сили (30.8 %) та задовольнити потребу в русі (19.2 %). У 7-му класі мотивами були: покращити настрій (55.6 %), отримати гарну оцінку (40.7 %), перевірити власні сили (37 %), зміцнити здоров'я (25.9 %), мати спортивну будову тіла (25.9 %) та самоствердитися (22.2 %). А у 9 класі – покращити настрій (69.2 %), мати спортивну будову тіла (69.2 %), зміцнити здоров'я (61.5 %), задовольнити потребу в руховій активності (42.3 %), перевірити власні сили та отримати гарну оцінку (відповідно 26.9 % та 19.2 %).

Мотиви відвідування дівчатами занять фізичною культурою були наступними. У 5-му класі: зміцнити здоров'я (78.6 %), перевірити власні сили та отримати гарну оцінку (по 35.7 % кожен), покращити настрій (32.1 %) та мати спортивну будову тіла (21.4 %). У 7-му класі: задовольнити потребу в руховій активності (78.3 %), зміцнити здоров'я (69.6 %), отримати гарну оцінку (по 56.5 % кожен), перевірити власні сили та покращити настрій (по 43.5 % кожен) та мати спортивну будову тіла (26.1 %). А у 9-му класі: зміцнити здоров'я (81.8 %), отримати гарну оцінку (77.3 %), мати спортивну будову тіла (68.2 %), перевірити власні сили (36.4 %), задовольнити потребу в руховій активності та покращити настрій (по 27.3 % кожен).

Відповіді на питання «Що може вас надихнути займатися фізичними вправами у вільний час?», частково підтверджують та розкривають попередньо одержані результати (табл. 2).

Таблиця 2 – Самовизначення мотивів учнів основної школи до занять фізичною активністю у вільний час, (n = 152)

Мотиви	5 клас, %		7 клас, %		9 клас, %	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
Проведення часу з друзями	11.5	71.4	40.7	13	42.3	50
Здоровий спосіб життя	42.3	17.9	55.6	26.1	57.7	86.4
Досягнення спортивних результатів	30.8	32.1	37	56.5	65.4	45.5
Покращення здоров'я	38.5	28.6	37	47.8	34.6	53.8
Улюблений вид спорту	7.7	21.4	40.7	73.9	53.8	45.5
Відпочинок та відволікання	11.5	7.1	25.9	21.7	38.5	50

Щодо індивідуальних спортивних інтересів, то серед хлопців одержано таку інформацію. У 5-му класі хлопці виявляють інтерес до спортивних ігор (69.2 %), атлетичних вправ (30.8 %) та гімнастики (11.5 %). У 7-му до спортивних ігор (77.8 %), легкої атлетики (48.1 %), атлетичних вправ (25.9 %) та плавання (11.1 %). А у 9-му класі до спортивних ігор (100 %), легкої атлетики (30.8 %), атлетичних вправ (26.9 %) та плавання (19.2 %).

А серед дівчат, у 5-му класі виявляли інтерес до спортивних ігор (57.1 %), гімнастики (53.6 %), легкої атлетики (28.6 %) та чирлідінгу (10.7 %). У 7-му класі до спортивних ігор (95.7 %), атлетичних вправ (52.2 %), гімнастики (26.1 %), легкої атлетики (17.4 %) бадмінтону (17.4 %) та чирлідінгу (13 %). А у 9-му класі до спортивних ігор (90.9 %), легкої атлетики (50 %), атлетичні вправи (36.4 %), плавання (31.8 %) та бадмінтону (13.6 %).

Наступні питання анкети стосувалися домашніх завдань. Так, на питання «Чи дає вам учитель домашні завдання з фізичної культури?» отримали такі відповіді:

- «Так, завжди» – 3.8 % дівчат 5-го класу;
- «Так, іноді» – 23.1 % хлопчиків та 25 % дівчат 5-го класу, відповідно 7.4 % та 13 % – 7-го класу, 19.2 % та 13.6 % – 9-го класу;
- «Так, але дуже рідко» – 29.6 % хлопчиків та 60.9 % дівчат 7-го класу і відповідно 23.1 % та 4.5 % – 9-го класу;
- «Ні» – 73.1 % хлопчиків та 75 % дівчат 5-го класу, відповідно 63 % та 26.1 % – 7-го класу і 57.7 % та 81.8 % – 9-го класу.

Відповіді на контрольне питання «Як часто ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?» здебільшого підтверджують об'єктивність інформації. Так, серед хлопчиків:

- у 5-му класі: 27 % відповіли «Завжди», 11.5 % – «Іноді» і 61.5 % – «Ніколи»;
- у 7-му класі: 7.4 % відповіли «Завжди», 25.9 % – «Іноді», 3.7 % – «Рідко» і 63 % – «Ніколи»;
- у 9 класі: 34.6 % відповіли «Завжди», 7.7 % – «Іноді» і 57.7 % – «Ніколи».

Серед дівчат:

- у 5-му класі: 25 % відповіли «Рідко», 75 % – «Ніколи»;
- у 7-му класі: 43.5 % відповіли «Іноді», 4.3 % – «Рідко», 52.2 % – «Ніколи»;
- у 9-му класі: 22.7 % відповіли «Завжди», 9.1 % – «Іноді», 68.2 % – «Ніколи».

Щодо необхідності оцінювання на уроках фізичної культури, ствердну відповідь дали 61.5 % хлопчиків та 50 % дівчат 5-го класу, відповідно 59.3 % та 69.6 % – 7-го класу, 69.2 % та 50 % – 9-го класу. Негативні відповіді висловили 7.7 % та 14.3 % – 5-го класу, 7.4 % та 4.3 % – 7-го класу, 7.7 % та 9.1 % – 9-го класу. І не змогли визначитись 30.8 % та 35.7 % – 5-го класу, 33.3 % та 26.1 % – 7-го класу, 23.1 % та 40.9 % – 9-го класу.

Для розуміння та достовірності інформації, було проведено контрольне питання «Чи подобається вам коли оцінюють ваші досягнення на уроках фізичної культури?». Так, ствердну відповідь дали 80,8 % хлопчиків та 82.1 % дівчат 5-го класу, відповідно 74.1 % та 69.6 % – 7-класу, 80.8 % та 90.9 % – 9-класу.

Щоб зрозуміти бажання учнів, щодо їхнього оцінювання, було одержано результати щодо очікуваних критеріїв оцінки з фізичного виховання (табл. 3).

Таблиця 3 – Самовизначення критеріїв оцінювання на уроках фізичної культури учнів основної школи, n = 152

Критерій оцінювання	5 клас, %		7 клас, %		9 клас, %	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
Правильне виконання фізичних вправ	61.5	57.1	70.4	87	76.9	68.2
Фізична активність на уроці	50	75	59.3	56.5	38.5	90.9
Успішність здачі нормативів	30.8	32.1	37	30.4	65.4	95.5
Участь у шкільних спортивних заходах	23.1	21.4	29.6	13	34.6	72.7
Відвідування спортивної секції	26.9	17.9	11.1	52.2	30.8	36.4

Серед важливості завдань уроку фізичної культури, відмічали на першій позиції важливість оздоровчого спрямування в 5-му класі 30.8 % хлопчиків та 64.3 % дівчат, відповідно в 7-му класі – 33.3 % та 52.2 %, а у 9-му класі – 26.9 % та 40.9 %. Також у першій позиції відмічали освітні завдання 38.5 % хлопчиків та 17.9 % дівчат 5-го класу, відповідно 33.3 % та 34.8 % – 7-го класу, а також розвивальні завдання – 38.5 % учнів та 40.9 % учениць 9-го класу.

В останній позиції відмічали: освітні завдання – 26.9 % учнів та 40.9 % учениць 9-го класу; розвивальні – 46.4 % учнів 5-го класу; методичні – 30.8 % хлопчиків та 28.6 % дівчат 5-го класу, відповідно 33.3 % та 36.1 % – 7-го класу і 30.8 % хлопчиків 9-го класу; а також мотиваційні – 34.6 % учнів 5-го класу, 29.6 % учнів та 52.2 % учениць – 7-го класу і відповідно 26.9 % та 40.9 % – 9-го класу.

Відповіді на контрольне питання «Що є найбільш важливим на уроках із фізичної культури у вашому класі?» показали що, оздоровчі завдання були важливими для 61.5 % хлопчиків та 35.7 % дівчат 5-го класу, відповідно 74.1 % та 78.3 % – 7-класу, 69.2 % та 72.7 % – 9-класу; розвивальні – відповідно 57.7 % та 82.1 % 5-го класу, 81.5 % та 78.3 % – 7-класу, 65.4 % та 86.4 % – 9-класу; а також методичні – 63.6 % дівчат 9-го класу.

У питанні щодо, додаткового виділення часу для розвитку фізичних якостей, серед учнів 5-го класу ствердно відповіли 73.1 % хлопчиків та 57.1 % дівчат, негативно – 21.4 % учениць, а не визначились 26.9 % хлопчиків та 21.4 % дівчат. У 7-му класі ствердно відповіли 77.8 % хлопців та 69.6 % дівчат, негативно – відповідно 7.4 % та 13 %, і ще не змогли визначитись 14.8 % та 17.4 % учнів. А у 9-му класі ствердно висловились 92.3 % хлопчиків та 81.8 % дівчат, негативно – 3.8 % та 9.1 %, а не визначилися – 3.8 % та 9.1 %.

Дискусія

Дослідження виявило відмінності в мотивах, інтересах та уподобаннях учнів основної школи щодо формування мотивації до фізичної активності. Аналіз відповідей, щодо ставлення дітей до рухової активності на уроках фізичної культури частково підтвердив дані наявних наукових досліджень. А саме, що хлопчики-підлітки демонструють вищий рівень мотивації до фізичних вправ і бажання бути фізично активними, ніж дівчата [3; 26]. Проте більшість опитаних дітей обох статей виявили позитивне ставлення та задоволення від уроків фізичної культури.

Наукові дослідження часто вказують на недостатність тижневого навантаження уроками фізичної культури, необхідного для гармонійного фізичного та когнітивного розвитку дитини [5; 10]. Зокрема, наше дослідження показало, що значна частина учнів, незалежно від віку та статі, бажає збільшення фізичного навантаження як через додаткові уроки фізичної культури, так і через різноманітні позакласні форми фізичного виховання.

Особистісні мотиви учнів до фізичної активності є багатограними, і учні рідко обмежуються вибором однієї відповіді [9; 27]. Аналіз результатів показує, що мотиви, пов'язані зі зміцненням здоров'я та веденням здорового способу життя, характерні для більшості учнів незалежно від статі, і з віком стають більш вагомими. Ці мотиви є досить стабільними та поширеними серед усіх вікових груп підлітків [23; 28].

З віком серед учнів обох статей зростає роль естетичних мотивів, пов'язаних з будовою тіла, які, згідно з літературними джерелами [3; 4; 6], є одними з найпоширеніших серед сучасних школярів. Дослідники зазначають, що серед дівчат раніше набувають впливу мотиви пов'язані з фігурою тіла, ніж у хлопців, що пов'язують з більш раннім статевим дозріванням перших [6; 9; 24]. Дослідження показало, що з віком рекреаційний мотив відпочинку та покращення настрою за допомогою фізичної активності стає більш важливим як для хлопців, так і для дівчат. Щодо соціальних мотивів, то проведення часу з друзями є сильним стимулом для дівчат, хоча з віком його вплив дещо зменшується, тоді як для хлопців цей мотив має менший вплив, але з віком його значення зростає. Спортивні мотиви, такі як заняття улюбленим видом спорту, досягнення спортивних результатів, задоволення потреби в русі та перевірка власних сил, поширені серед усіх учнів і мають тенденцію до зростання з віком, що суперечить деяким дослідженням [3; 5; 7; 18]. Аналогічна ситуація спостерігається з мотивом отримання гарної оцінки на уроці фізичної культури, але цей мотив більш виражений серед дівчат.

Аналіз джерел інформації виявив широкий спектр уподобань учнів основної школи щодо вибору фізичних вправ на уроках фізичного виховання [2; 16; 24]. Наше дослідження показало, що хлопці надають перевагу ігровим видам спорту – футболу, волейболу, баскетболу. Серед інтересів хлопчиків також поширені індивідуальні види фізичної активності, такі як плавання, легка атлетика та атлетична гімнастика. Згідно з науковою літературою, дівчата віддають перевагу аеробіці, легкій гімнастиці та фітнесу, а спортивні ігри мають дещо меншу популярність [26; 30]. Однак наше дослідження показало високий рівень зацікавленості спортивними іграми серед дівчат основної школи.

Учителів повинні сприяти підвищенню задоволення учнів від фізичної культури та спорту, використовуючи стратегії, що створюють мотиваційний клімат участі у виконанні завдань [11; 13]. Вони повинні зосереджуватися на стратегіях, які включають такі елементи, як особистісний розвиток, прогрес і зусилля [6; 16]. Пропонується враховувати на уроках фізичної культури різноманітні фактори, такі як стать, фізіологічні та антропометричні особливості. Також корисно враховувати рівень знань та очікування школярів для адаптації навчального процесу. Це дозволить педагогам формувати навчальний досвід, який буде адаптованим, актуальним, складним та сприятиме прогресу кожного учня у виконанні поставлених знань [2; 6; 25].

Проведеним дослідженням з'ясовано, що більшість учнів позитивно ставляться до оцінювання їхніх досягнень на уроках фізичної культури. Проте розбіжності між відповідями на пряме та контрольне питання вказують на можливі проблеми з методами оцінювання. При цьому дані свідчать, що найважливішими критеріями оцінювання учнів є правильне виконання вправ, активність на уроці, успішне виконання нормативів. Також відзначаємо, що такий критерій, як виконання нормативів, стає важливішим із віком, а одна з можливих причин – зростання інтересу учнів до досягнення конкретних результатів [8; 10]; загалом, вони очікують об'єктивного оцінювання на уроках, яке буде враховувати їхні зусилля та результати [2; 21].

Крім цього, результати нашого дослідження свідчать, що більшість учнів незалежно від віку та статі стверджують, що не отримують домашніх завдань з фізичної культури або отримують їх дуже рідко. Відповіді на питання щодо виконання домашніх завдань підтверджують цю інформацію. Таким чином, більшість учнів не виконують домашні завдання з фізичної культури або виконують їх рідко. Це може бути свідченням відмінного від необхідного ставлення учнів до виконання завдань з фізичного виховання, відсутності чіткого розуміння змісту більшості цих завдань. Іншими словами, домашні завдання з фізичної

культури не є поширеною практикою в освітньому процесі учні основної школи [5; 9].

Аналіз ставлення таких учнів до різних аспектів уроків фізичної культури свідчить, що більшість, а особливо поміж дівчаток, вважають оздоровчі й розвивальні завдання найважливішими. Інтерес до розвитку рухових якостей зростає з віком та відповідно старші учні виявляють більшу зацікавленість у додатковому виділенні часу для цього, тоді як методичні та мотиваційні завдання мають меншу важливість. Така інформація дозволяє враховувати виявлені пріоритети допоможе вчителям фізичної культури зробити уроки цікавішими та ефективнішими [9; 17; 29].

Обмеженням цього дослідження є відносно невеликий розмір вибірки, яка складається з 152 учнів трьох ліцеїв, що може обмежити узагальнення результатів. Також використання анкетування як основного методу збору даних може мати обмеження, пов'язані з суб'єктивністю відповідей респондентів. Для подолання цих обмежень рекомендується провести подальші дослідження з більшою та різноманітнішою вибіркою, пропонувати інші питання анкети, використовувати додаткові методи дослідження.

Результати дослідження засвідчили важливість урахування різних мотивів та уподобань учнів, як засобу підвищення ефективності шкільного фізичного виховання. Водночас, результати підтвердили необхідність приділяти увагу оздоровчим і розвивальним аспектам таких уроків, створювати мотиваційний клімат, зосереджений на особистому розвитку й прогресі, використовуючи для цього об'єктивні методи оцінювання, що враховують зусилля і результати

учнів, а також адаптувати цей педагогічний процес до персональних особливостей учнів.

Висновки

Виявлено комплекс важливих аспектів, що стосуються ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури, їхньої мотивації та інтересів. Більшість учнів, незалежно від віку та статі, виявляють позитивне ставлення до уроків фізичної культури та задоволені ними. Однак, існує потреба у покращенні уроків в аспекті збільшення обсягу часу на цей навчальний предмет та урізноманітнення використаних у фізичній активності видів вправ.

Аналіз мотивів та спортивних інтересів учнів засвідчив їхню структуру як різнобічну й певною мірою залежною від віку і статі. Ці дані підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до фізичного виховання, який враховує мотиваційні потреби різних груп учнів і пропонує широкий спектр видів фізичної активності на уроках. Диференційований підхід до оцінювання учнів є не менш важливим у формуванні їхньої мотивації до рухової активності, який повинен включати різний спектр фізичної діяльності підлітків.

Результати дослідження засвідчили необхідність подальшого вдосконалення основ фізичного виховання в основній школі. Врахування мотиваційних потреб та інтересів учнів, а також вдосконалення методів оцінювання і планування занять дозволять покращити фізичну активність учнів на уроках фізичної культури та зробити її більш ефективною, цікавою для кожної дитини.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Антіпова Ж., Шлентов Ю. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. *Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги*. 2021. № 29. С. 206–209.
2. Ареф'єв, В. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. *Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118 (3). С. 6–10.
3. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Березуєва, Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018, № 4 (2). С. 66–73.
5. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
6. Зеніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко, Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 10(170). С. 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)

References

1. Antipova, Zh., Shlentov, Yu. (2021), "Formuvannia u zdobuvachiv motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladykh vyshchoi osvity" [Formation of motivation for physical education in higher education institutions]. *Materials of conferences of the Youth Scientific League*, 29, pp. 206–209 [in Ukraine].
2. Arefev, V. (2014), "Zdorovia pidlitiv i rukhova aktyvnist" [Teenage health and motor activity]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 118(3), pp. 6–10 [in Ukraine].
3. Bezverkhnia, H.V., Tsybulska, V.V., Honchar, H.I. (2016), *Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv* [Formation of motivation for physical education and sports of schoolchildren and students]. Vizavi, Uman. 223 p. [in Ukraine].
4. Berezueva, T. (2018), "Formuvannia interesu v uchniv osnovnoi shkoly do zaniat fizychnymy vpravamy v pozaklasnii roboti" [Formation of interest in primary school students to physical exercises in extracurricular activities]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical Sciences*, 4(2), pp. 66–73 [in Ukraine].
5. Iedynak, G. A., Galamanzhuk L., Mysiv V., Zubal M., Klyus O. (2021), *Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]. LLC "Drukarnya Ruta", Kamianets-Podilskyi. 408 p. [in Ukraine].

7. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 81–85 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85>
8. Олійник М. Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2016. № 2 (12). С. 94–101.
9. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистості фізичної культури підлітків 14-15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 119–126 DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-119.
10. Язловецька О. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 215. С. 313–318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>
11. Brian, A., Munn, E. E., Abrams, T. C., Case, L., Miedema, S. T., Stribing, A., ... & Griffin, S. (2024). Skipping with PAX: Evaluating the effects of a Dual-Component Intervention on Gross Motor Skill and social-emotional development. *Journal of Motor Learning and Development*, 12(1), 228–246. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0034>
12. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
13. Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., & Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *International J of Adolescence and Youth*, 30(1), 2446462. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2446462>
14. De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International J of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-82>
15. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 8, 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1029-1>
16. Fernandez-Rio, J., Zumajo-Flores, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432–445. <https://doi.org/10.1177/1356336X211052883>
17. Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>
18. Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J., Sáenz-López, P. (2022). Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15), 9539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
19. Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
6. Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., Kuzmenko, N. (2023), "Stavlennia do motyvatsii i formuvannia zdorovykh osnov zhyttia v suchasnoi molodi" [Attitude to motivation and formation of healthy basics of life in modern youth]. *Scientific J of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 10(170), pp. 83–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) [in Ukraine].
7. Matvienko, I. (2020), "Formuvannia motyvatsii shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom u zakladykh zahalnoi serednoi osvity" [Formation of motivation of schoolchildren to physical education and sports in general secondary education institutions]. *Theory and methodology of physical education and sports*, 3, pp. 81–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85> [in Ukraine].
8. Oliinyk, M. (2016), "Shchodo problemy formuvannia v uchniv motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom" [Regarding the problem of forming students' motivation for physical education and sports]. *Bulletin of the Alfred Nobel University of Dnipropetrovsk. Series «Pedagogy and Psychology». Pedagogical sciences*, 2(12), pp. 94–101 [in Ukraine].
9. Pangelova, N., Moskalenko, D. (2023), "Suchasni pidkhody shchodo formuvannia osobystoi fizychnoi kultury pidlitkiv 14-15 rokiv" [Modern approaches to the formation of personal physical culture of adolescents 14-15 years]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1, pp. 119–126. doi: 10.32540/2071-1476-2023-1-119 [in Ukraine].
10. Yazlovska, O. (2024), "Problema formuvannia motyvatsii uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladykh zahalnoi serednoi osvity v Ukraini" [The problem of forming students' motivation for physical education in general secondary education institutions in Ukraine]. *Scientific notes. Series: Pedagogical sciences*, 215, pp. 313–318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318> [in Ukraine].
11. Brian, A., Munn, E. E., Abrams, T. C., Case, L., Miedema, S. T., Stribing, A., ... & Griffin, S. (2024). Skipping with PAX: Evaluating the effects of a Dual-Component Intervention on Gross Motor Skill and social-emotional development. *J of Motor Learning and Development*, 12(1), 228–246. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0034>
12. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
13. Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., & Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *International J of Adolescence and Youth*, 30(1), 2446462. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2446462>
14. De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International J of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 1–11. doi: 10.1186/1479-5868-6-82
15. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children & adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 8, 1–6. doi: 10.1186/s13643-019-1029-1
16. Fernandez-Rio, J., Zumajo-Flores, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432–445. <https://doi.org/10.1177/1356336X211052883>
17. Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>

20. James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01881-6>
21. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *J of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
22. Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1). <https://doi.org/10.26773/smj.180206>
23. Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 7, 341383. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00055>
24. Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
25. Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
26. Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052>
27. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 536635. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
28. Soltanifar, S., Abedanzadeh, R., Ahmadienezhad, A., & Mousavi, S. M. (2024). Introducing the task as a challenge does not mitigate the negative effect of gender stereotype threat on motor skill learning in adolescents. *J of Motor Learning and Development*, 12(3), 484-496.
29. Ściślak, M., Rokita, A., & Popowczak, M. (2013). Secondary school students' interest in various forms of physical activity. *Human Movement*, 14(1), 11-19. doi: 10.2478/v10038-012-0049-7
30. White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K., Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 1-13 <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
18. Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J., Sáenz-López, P. (2022). Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15), 9539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
19. Graudusius, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
20. James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01881-6>
21. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *J of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
22. Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1). doi: 10.26773/smj.180206
23. Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 7, 341383. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00055>
24. Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub3
25. Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
26. Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052
27. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 536635. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
28. Soltanifar, S., Abedanzadeh, R., Ahmadienezhad, A., & Mousavi, S. M. (2024). Introducing the task as a challenge does not mitigate the negative effect of gender stereotype threat on motor skill learning in adolescents. *J of Motor Learning and Development*, 12(3), 484-496.
29. Ściślak, M., Rokita, A., & Popowczak, M. (2013). Secondary school students' interest in various forms of physical activity. *Human Movement*, 14(1), 11-19. doi: 10.2478/v10038-012-0049-7
30. White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K., Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 1-13. doi: 10.1016/j.tate.2020.103247

Надійшла до друку 22.03.2025

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ БЕЗРОБІТНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Індика

<https://orcid.org/0000-0003-0676-9227>

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

кореспондент-автор – Індика С.: indyka.svitlana@vnu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46

Зростання безробіття, що виникло в умовах воєнного стану, стало невід'ємною частиною життя в Україні. В нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя набувають особливої актуальності, особливо серед безробітних осіб працездатного віку. *Мета дослідження* – дослідити вплив фізичної активності на якість життя безробітних осіб працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні. *Методи дослідження*: теоретичний аналіз наукової літератури та документальних матеріалів; анкетування (соціально-демографічна складова), визначення фізичної активності (міжнародний опитувальник IPAQ) та якості життя (міжнародний опитувальник SF-36); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 197 осіб (165 жінок та 32 чоловіки) у статусі безробітних віком від 18 до 62 років. *Результати дослідження*. Більшість респондентів (80 % жінок; 68.8 % чоловіків) мали високий рівень фізичної активності. Проте частота занять фізичною активністю у час дозволяла не повністю відповідати рекомендаціям ВООЗ (2020). Інтерпретація результатів дослідження якості життя безробітних свідчить про їх неоднорідність: мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 5 до 100 балів (при max=100). Загальний фізичний компонент (ЗФК) становив 48.95 балів, загальний психічний компонент (ЗПК) – 41.59 балів, причому статистично значущих гендерних відмінностей не спостерігалось ($p > 0.05$). Жінки мали значно вищі показники загального стану здоров'я порівняно з чоловіками, що може вимагати диференційованого підходу до програм підтримки здоров'я. Спеціально організована фізична активність у формі ходьби, яка була найбільш тривалою впродовж дня, позитивно впливала на показники ЗФК та ЗПК, особливо на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності. *Висновок*. Фізична активність має значний позитивний вплив на різні аспекти якості життя безробітних в умовах воєнного стану. Ходьба є доступними та ефективними засобами підтримки здоров'я та соціальної взаємодії для осіб, які втратили роботу. Водночас, різні види та рівні фізичної активності можуть мати різний вплив на різні аспекти якості життя, що слід враховувати при розробці програм підтримки цієї соціально вразливої групи населення.

Ключові слова: безробітні, якість життя, фізична активність, стан здоров'я.

Вступ

Зростання безробіття, що виникло в умовах воєнного стану, стало невід'ємною частиною життя в Україні та новим викликом для країни. Наступні місяці та роки покажуть, наскільки серйозними будуть наслідки цієї проблеми.

За даними наукових досліджень, після війни суспільство країни переживає важкі часи і тому важливо враховувати окрім матеріальних аспектів, психологічний та соціальний виміри. Ті країни, які доволі швидко змогли відновитися та перейти на траєкторію сталого розвитку після завершення війни, приділяли

Svitlana Indyka. Physical Activity and Quality of Life of the Unemployed Population in Wartime Conditions

Abstract. The rise in unemployment caused by the wartime conditions has become an integral part of life in Ukraine. In the current dynamic and unstable situation, the issues of physical activity and quality of life are particularly relevant, especially among unemployed individuals of working age. *The aim* of the study is to investigate the impact of physical activity on the quality of life of unemployed individuals of working age in wartime conditions in Ukraine. *Research methods* include theoretical analysis of scientific literature and documentary materials; surveys (socio-demographic component), assessment of physical activity (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) and quality of life (Short Form-36 Health Survey - SF-36); and methods of mathematical statistics. The study involved 197 participants (165 women and 32 men) who were unemployed, aged 18 to 62 years. *Results:* The majority of respondents (80 % of women; 68.8 % of men) had a high level of physical activity. However, the frequency of physical activity during leisure time did not fully meet the WHO recommendations (2020). The interpretation of the quality of life results for the unemployed indicates heterogeneity: minimum and maximum values for some scales ranged from 5 to 100 points (with max=100). The overall physical component (PCS) was 48.95 points, and the overall mental component (MCS) was 41.59 points, with no statistically significant gender differences observed ($p > 0.05$). Women had significantly higher general health scores compared to men, which may require a differentiated approach to health support programs. Specially organized physical activity in the form of walking, which was the most prolonged during the day, positively influenced the PCS and MCS scores, particularly the role of emotional problems in limiting life activities. *Conclusion.* Physical activity has a significant positive impact on various aspects of the quality of life of the unemployed in wartime conditions. Walking is an accessible and effective means of maintaining health and social interaction for those who have lost their jobs. At the same time, different types and levels of physical activity can have varying effects on different aspects of quality of life, which should be considered when developing support programs for this socially vulnerable group.

Keywords: unemployed, quality of life, physical activity, health status.

значну увагу питанню підтримки та інтегруванню у нове післявоєнне життя найбільш незахищених категорій громадян, серед яких були особи, які втратили роботу [3].

В нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя набувають особливої актуальності, особливо серед безробітних осіб працездатного віку [2]. Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту [1; 11; 16]. Однак, безробіття,

особливо в умовах воєнного стану, може призводити до зниження рівня фізичної активності, тим самим знижуючи рівень якості життя та ускладнюючи процеси відновлення і розвитку країни [11; 19]. Тому вже зараз необхідно піднімати проблему подолання наслідків війни, і не лише з позицій повоєнного відновлення, але й з огляду на перспективи досягнення високих стандартів якості життя соціально вразливих груп населення за найкоротших часових рамок.

Таким чином, дослідження фізичної активності та якості життя безробітних в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним та важливим для розробки ефективних програм підтримки безробітних, спрямованих на покращення їх фізичного та психічного здоров'я.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи ВНУ імені Лесі Українки на 2023-2025 рр. «Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин» (номер держреєстрації 0123U101765).

Метою статті було дослідити вплив фізичної активності на якість життя безробітних осіб працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. У дослідженні взяли участь 197 осіб у статусі безробітних віком від 18 до 62 років (середній вік респондентів становив 41.4 ± 11.1 років). Серед респондентів було 165 жінок (середній вік 40.6 ± 11.1 року) та 32 чоловіки (середній вік 45.5 ± 10.5 року), які перебували на обліку і відвідували Луцьку філію Волинського обласного центру зайнятості за погодженням кар'єрного радника не рідше ніж один раз на 30 календарних днів відповідно до норм чинного законодавства.

Організація дослідження. Для оцінки рівня та характеристик фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form), який визначає рівень фізичної активності в різних сферах, таких як робота, дозвілля, переміщення та побутова діяльність. Опитувальник також містить запитання про тривалість та інтенсивність різних видів фізичної активності протягом тижня.

Складники якості життя (ЯЖ) визначали за допомогою загального опитувальника SF-36 (Short Form Health Survey) – міжнародної оцінювальної системи для визначення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Результати оцінювали в діапазоні від 0 до 100 балів у ранговому розрахунку 100 балів – повне здоров'я.

Шкала SF-36 складається з 36 запитань, об'єднаних у 8 шкал, які складені таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень якості життя. Показники усіх шкал формують два складники, а саме:

загальний фізичний компонент (Physical component summary – PCS, ЗФК), до якого належать шкали: «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» і «Загальний стан здоров'я». Загальний психічний компонент (Mental component summary – MCS, ЗПК) формують шкали: «Психічне здоров'я», «Соціальна активність», «Життєздатність» і «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності».

Анкетування безробітних проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.

Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова. Для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR). Для оцінки значущості різниці, для показників, що мали розподіл відмінний від нормального, використовували U-критерій Манна-Уїтні. Для перевірки асоціації між двома категорійними змінними використовували тест χ^2 -квадрат (Chi-square test – χ^2). Ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками визначали за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (ρ). Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ($p < 0.05$).

Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 27.0.1.

Результати дослідження

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії як безробітних жінок, так і чоловіків. Згідно з результатами анкетування безробітних, проведеного з допомогою міжнародного опитувальника IPAQ, було отримано інформацію про частоту, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень респондентів, згідно якої 80 % (132 особи) безробітних жінок та 68.8 % (22 особи) чоловіків мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником. Однак, майже чверть респондентів, а саме: 17 % (28 осіб) жінок та 25 % (8 осіб) чоловіків мали середній рівень фізичної активності. Також у досліджуваній вибірці 3 % (5 осіб) жінок та 6.3 % (2 особи) чоловіків мали низький рівень фізичної активності (рис. 1). Проте, загалом, результати показують схожі тенденції у фізичній активності серед обох статей ($\chi^2 = 2.162$; $p > 0.05$).

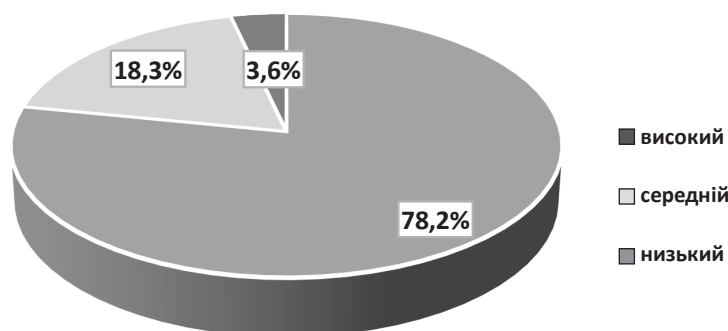


Рис 1. Рівні фізичної активності у безробітних (n=197), %

На момент анкетування, 88.3 % (174 особи) безробітних зазначали про фізичну активність, пов'язану з переміщенням (стосуються способу переміщення з місця до місця, включно із переміщенням до (з) роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо). Більшість респондентів (93.4 %; 184 особи) зазначали про фізичну активність у побуті, яка виконується вдома і поза домом (садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи, турбота про сім'ю). Значний відсоток безробітних 78.2 % (154 особи) зауважили про фізичну активність виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час.

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні усіх видів фізичної активності у безробітних становив медіану (Me) 6318,00 MET-хв/тиждень. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 3612.00–10170.00 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках загального, рівня фізичної активності не спостерігалось ($U = 2521.50$; $p > 0.05$). Отримані результати свідчать про високий рівень фізичної активності серед безробітних.

Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних із фізичною активністю виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час, становив медіану (Me) 1584 MET-хв/тиждень (IQR: 594–3378.38 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 1111.000$; $p > 0.05$).

Серед тих безробітних, які були фізично активними у вільний час, 96,1 % (148 осіб) займалися ходьбою, 40,9 % (63 особи) займалися помірними і 32,5 % (50 осіб) інтенсивними фізичними навантаженнями.

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час ходьби у вільний час складав медіану (Me) 792 MET-хв/тиждень (IQR: 396–1980 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 1001.50$; $p > 0.05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час помірних фізичних навантажень у вільний час складав медіану (Me) 480 MET-хв/тиждень (IQR: 240–1080 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 121.00$; $p > 0.05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час інтенсивних фізичних навантажень у вільний час складав медіану (Me) 1440 MET-хв/тиждень (IQR: 720–2880 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 264.50$; $p > 0.05$).

За результатами аналізу тривалості типів фізичної активності у вільний час серед безробітних, ходьба була найбільш тривалою впродовж дня, що пояснюється її доступністю, незалежно від фінансового стану. Саме цей тип фізичної активності не вимагає спеціального обладнання та тренажерів, може бути виконаний в будь-який час і в будь-якому місці, є також варіантом соціальної активності, що дозволяє спілкуватися з друзями або родиною під час прогулянок.

Слід зауважити, що тривалість високоінтенсивної фізичної активності у межах даного виду (120 хвилин на тиждень) відповідала рекомендаціям ВООЗ (75-150 хвилин на тиждень), як і тривалість помірно-інтенсивної фізичної активності (180 хвилин на тиждень) у межах рекомендацій ВООЗ (150-300 хвилин на тиждень). Частота занять фізичною активністю (2-3 дні на тиждень) у час дозвілля не повністю відповідала рекомендаціям ВООЗ (3-5 днів на тиждень), на що слід звернути увагу в подальшому.

Під час інтерпретації результатів дослідження щодо якості життя досліджуваних, ми виходили з того, що загальний показник якості життя складається з двох основних компонентів – фізичного (ЗФК) та психічного (ЗПК), які об'єднані у 8 шкал.

Необхідно зауважити, що досліджувана група була досить неоднорідною – мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 5 до 100 балів.

За результатами дослідження загальної оцінки якості життя у безробітних було встановлено, що медіана (Me) для ЗФК становила 48.95 балів. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 40.37–55.30 балів). Статистично значущих гендерних відмінностей не спостерігалось ($U = 2425.00$; $p > 0.05$).

Відповідно показник ЗПК був нижчим у порівнянні з фізичним, медіана (Me) якого становила 41.59 балів з IQR: 33.50–50.51 балів, причому статистичної різниці між чоловіками та жінками не було виявлено ($U = 2579.00$; $p > 0.05$).

Аналіз компонентної структури фізичного складника здоров'я показав зниження всіх його показників. Найбільше на якість життя безробітних впливали показники шкал «Загальний стан здоров'я» (ЗЗ) (Me=62.00 бали, IQR: 46.00–77.00 балів) та «Больові відчуття» (РБ) (Me=64.00 бали, IQR: 42.00–100.00 балів). Позитивний вплив на фізичне здоров'я мав показник шкали «Фізична активність» (ФА) (Me=85.00 балів, IQR: 70.00–95.00 балів). Середній показник шкали «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ) становив Me=75.00 балів (IQR: 50.00–100.00 балів) (рис. 2).

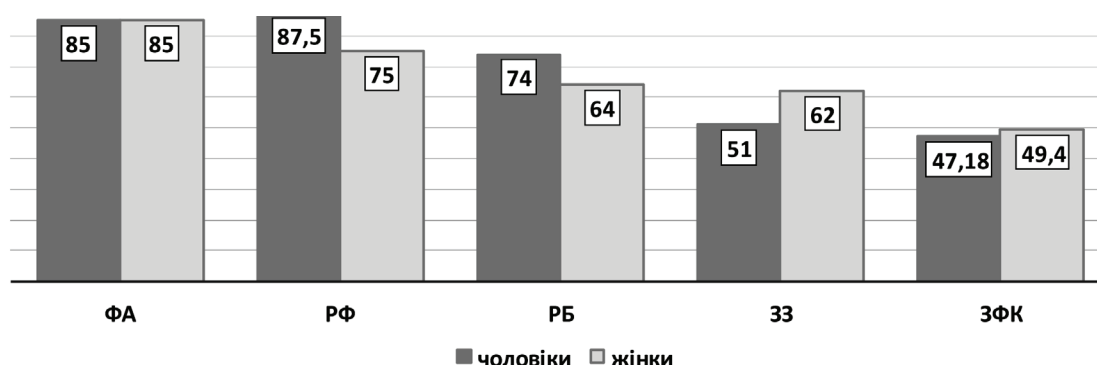


Рис. 2 Гендерні особливості фізичного складника здоров'я (ЗФК) у безробітних, бали

П р и м і т к а. ФА – фізична активність; РФ – роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; РБ – больові відчуття; ЗЗ – загальний стан здоров'я; ЗФК – загальний фізичний компонент

Статистично значущих гендерних відмінностей щодо вищезазначених показників шкал ЗФК не виявлено, за винятком показників шкали «Загальний стан здоров'я», де спостерігалася виражена різниця у значеннях ($U = 1784.50$; $p < 0.05$), саме у жінок були значно вищі показники (Me=62.00 балів, IQR: 55.00–82.00 балів) за даною шкалою на відміну від чоловіків (Me=51.00 балів, IQR: 46.25–72.00 балів).

Аналіз отриманих даних показав, що найвищі показники ЗПК спостерігалися за шкалою «Соціальна

активність» (СА) (Me=75.50 балів, IQR: 50.00–87.50 балів) та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РЕ) (Me=66,67 балів, IQR: 33,33–100.00 балів). Показники, які знижували ЗПК безробітних, включали значення шкал «Психічне здоров'я» (ПЗ) (Me=60.00 балів, IQR: 48.00–76.00 балів) та «Життєздатність» (ЖЗ) (Me=55.00 балів, IQR: 45.00–70.00 балів) (рис. 3). Статистично значущих гендерних відмінностей щодо цих показників шкал ЗПК не було виявлено.

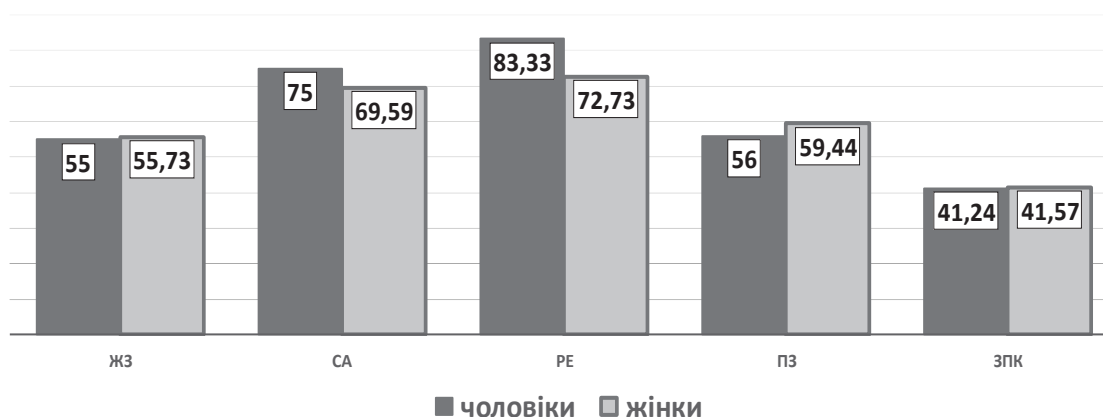


Рис. 3 Гендерні особливості психічного складника здоров'я (ЗПК) у безробітних, бали

П р и м і т к а. ЖЗ – життєздатність; СА – соціальна активність; РЕ – роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; ПЗ – психічне здоров'я; ЗПК – загальний психічний компонент

З метою визначення значущості та взаємозалежності видів і рівнів фізичної активності та показників якості життя безробітних було проведено кореляційний аналіз. Зокрема, встановлено слабкий кореляційний зв'язок між кількістю метаболічних еквівалентів, витрачених на фізичну активність з метою рекреації, занять спортом та у вільний час у формі ходьби та шкалою ЗПК «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ($p=0.23$; $p < 0.05$) та показником ЗФК ($p=0.19$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що фізична активність у формі ходьби та занять спортом може мати позитивний вплив на емоційний стан та фізичне здоров'я безробітних.

Водночас, виявлено статистично достовірний слабкий негативний кореляційний зв'язок між кількістю метаболічних еквівалентів, витрачених на фізичну активність помірної інтенсивності у вільний час, та показником шкали «Фізична активність» ($p=-0.28$; $p < 0.05$). У свою чергу, фізична активність високої інтенсивності мала слабкий рівень кореляції з показником шкали «Загальний стан здоров'я» ($p=0.28$; $p=0.05$), що підтверджує важливість інтенсивних фізичних навантажень для підтримки загального здоров'я.

При цьому, не виявлено кореляції між кількістю метаболічних еквівалентів загального рівня рухової активності, фізичної активності, пов'язаної з переміщенням, фізичної активності в домашніх умовах, часом, проведенням сидючи та якістю життя, що вказує на відсутність статистично значущого взаємозв'язку між ними.

Дискусія

Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії серед соціально вразливих груп населення. Це питання стало особливо актуальним у зв'язку зі зростанням рівня безробіття серед працездатного населення, викликаного військовим станом, що призвело до масового виїзду громадян за кордон, внутрішнього переміщення та мобілізації. За даними Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. та ін. (2018) [16], безробітні - це соціальна група з особливо обмеженими можливостями сталого індивідуального розвитку, що пов'язано з низкою негативних економічних, соціальних і психологічних наслідків для безробітних та їх сімей і як результат – зниження якості життя. Як стверджують результати досліджень Gerhard Krug, Andreas Eberl [8], у більшості випадків несприятливий вплив на здоров'я частково пояснюється втратою соціального статусу осіб, які втратили роботу, але не тільки втратою сімейного доходу чи соціальних контактів.

Аналіз результатів дослідження польських науковців показав, що безробітні з Вроцлава найчастіше оцінювали якість життя як низьку [13]. Науковці аргументували

отримані результати тим, що безробіття має багато негативних наслідків для здоров'я, а тривалий стрес, пов'язаний з відсутністю роботи, часто призводить до зниження якості життя та погіршення психічного стану, що підтверджується також результатами ряду інших науковців [10; 18]. За результатами досліджень Sołtysik, Bartłomiej K. та ін. [15], показники якості життя працюючих були вищими за середні значення порівняно з безробітними. Відповідно, працюючі оцінили якість життя, у середньому, в 76.2 балів (за шкалою від 0 до 100), робітники фізичної праці – у 72.2 балів, безробітні – у 71.2 ($p < 0.05$). Крім того, Yang X. та ін. [19] зауважили, що показники якості життя, як правило, погіршувалися зі збільшенням тривалості періоду безробіття респондентів. У осіб, які були безробітними впродовж 1–2 місяців, показники загального фізичного компонента в середньому становили 76.2 бала, показники загального психологічного компонента були на рівні 65.1 балів. У статусі безробітних понад 12 місяців і більше відповідні результати дорівнювали 66.9 та 60.0 балів ($p < 0.01$). Нижчі показники якості життя у безробітних порівняно з працюючими, у своїх дослідженнях також відзначали Czekirda M. та ін. [5].

У свою чергу, негативний вплив низької фізичної активності на здоров'я та якість життя безробітних зауважили Biernat E., Piątkowska M. [4], Dedele A. та ін. [7].

За даними Guimarães A. C. A., Baptista F. [9], які досліджували фізичну активність серед непрацюючих жінок середнього віку в Бразилії, 87 % респонденток були достатньо активними, причому найвищі рівні фізичної активності спостерігалися у жінок у віці 55–59 років, головним чином за посередництва ходьби та інтенсивної фізичної активності. Також Biernat E. і Piątkowska M. [4] виявили, що серед польських безробітних жінок, які були фізично активними у вільний час, 53.5 % займалися ходьбою. В структурі тижневої фізичної активності переважали фізичні навантаження низької інтенсивності, які становили більше половини загальної фізичної активності. Дані твердження підкріплюються результатами наших досліджень, за результатами яких, серед безробітних у вільний час 96.1 % (148 осіб) займалися ходьбою. Разом з тим, спеціально організована фізична активність у формі ходьби позитивно впливала на психічний компонент якості життя, зокрема на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності та загальний фізичний компонент.

Згідно тверджень Dedele A. та ін. [7], безробітні вдвічі частіше ходили пішки та їздили на велосипеді взимку та майже втричі влітку порівняно з працевлаштованими. Окрім того в структурі тижневої фізичної активності переважали фізичні навантаження низької інтенсивності, які становили більше половини загальної фізичної активності.

Результати наших досліджень продемонстрували позитивний вплив на загальний стан здоров'я фізичної активності високої інтенсивності, що узгоджується з даними Nowak M. A. [12], який підкреслював важливість тривалості, частоти та інтенсивності фізичної активності. Важливо зазначити, що тривалість високоінтенсивної фізичної активності у межах нашого дослідження відповідала рекомендаціям ВООЗ (75-150 хвилин на тиждень), як і тривалість помірно-інтенсивної фізичної активності (150-300 хвилин на тиждень).

Schuring M. та ін. [14] відзначили значні зв'язки між якістю життя та фізичною активністю, запропонувавши поєднати програми фізичної активності з регулярними професійними консультаціями для безробітних. На думку авторів, лише таке комплексне рішення може позитивно вплинути на здоров'я, якість життя, самооцінку та ефективність пошуку роботи.

За даними досліджень Puciato, D. та ін. [13], рівень фізичної активності безробітних також позитивно корелював з якістю життя та її соціальною складовою. Дане твердження підкріплювалось результатами досліджень Guimarães A. C., Baptista F. [6], згідно яких, помірна фізична активність впродовж 60 хвилин/день мала позитивний вплив на якість життя, особливо на психологічну та соціальну її складову.

Таким чином, фізична активність має значний позитивний вплив на різні аспекти якості життя безробітних. Ходьба та інші форми помірної фізичної активності є доступними та ефективними засобами підтримки здоров'я та соціальної взаємодії для безробітних. Комплексні програми, які поєднують фізичну активність з професійними консультаціями,

можуть сприяти покращенню здоров'я та якості життя безробітних, а також підвищити їх шанси на працевлаштування.

Висновки

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки фізичного та психічного здоров'я безробітного населення, а також визначення ключових напрямків для покращення їх якості життя. Фізична активність є важливим інструментом для покращення якості життя цієї категорії населення в умовах воєнного стану. Зокрема, спеціально організована фізична активність у формі ходьби позитивно впливає на психічний компонент якості життя, особливо на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності та загальний фізичний компонент якості життя.

Важливо зазначити, що жінки мають значно вищі показники загального стану здоров'я порівняно з чоловіками, що може вимагати диференційованого підходу до програм підтримки здоров'я.

Для покращення рівня фізичної активності серед безробітних, варто збільшити частоту занять фізичною активністю до 3-5 днів на тиждень, орієнтуючись на рекомендації ВООЗ. Водночас, необхідно враховувати, що різні види та рівні фізичної активності можуть мати різний вплив на різні аспекти якості життя, що слід враховувати при розробці програм підтримки цієї соціально вразливої групи населення.

Перспективи подальших досліджень закладені у наступних розвідках щодо впливу фізичної активності на якість життя соціально вразливих категорій населення.

Конфлікт інтересів. Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

- Індіка С. Я., Белікова Н. О. Ключові стратегії покращення фізичної активності населення у глобальному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К(176). 24. 227-232. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50)
- Індіка С. Я., Белікова Н. О. Фізична активність та соціально-демографічні характеристики безробітних в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. 3К(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
- Шапошникова І. В. Соціальна реабілітація в умовах війни: світовий досвід та проблеми України. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. 2024. 12. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-02>
- Biernat, E., Piątkowska, M. (2017). Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001>
- Czekirda, M., Chruściel P., Czekirda, N., Jarosz, M. J. (2017). Psychosocial aspect of quality of life among working and unemployed nurses and midwives. *Ann Agric Environ Med*, 24(3), 472-476. <https://doi.org/10.5604/12321966.1235172>

References

- Indyka, S., Bielikova, N. (2024), «Kliuchovi strategii pokrashchennia fizychnoi aktyvnosti naselennia u hlobalnomu vymiri» [Key strategies for improving physical activity of the population within a global dimension]. *Scientific J of the Dragomanov Ukrainian State University, Series 15, 3K(176)*, 227-233. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50) [in Ukraine].
- Indyka, S., Bielikova, N. (2025), «Fizychna aktyvnist ta sotsialno-demohrafichni kharakterystyky bezrobitnykh v umovakh voiennoho stanu v Ukraini» [Physical activity and socio-demographic characteristics of the unemployed in the conditions of martial law in Ukraine]. *Scientific J of the Dragomanov Ukrainian State University, 15, 3K(188)*, 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30) [in Ukraine].
- Shaposhnykova, I. B. (2024), «Sotsialna rehabilitatsiia v umovakh viiny: svitovyi dosvid ta problemy Ukrainy» [Social Rehabilitation in Wartime: Global Experience and Challenges in Ukraine]. *Problems of Modern Transformations. Series: Economics and Management*, 12. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-02> [in Ukraine].
- Biernat, E., Piątkowska, M. (2017). Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001>

6. De Azevedo Guimarães, A. C., Baptista, F. (2011). Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. *Int J Womens Health*, 3, 319-328. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S24822>
7. Dėdelė, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S. et al. (2019). Seasonality of physical activity and its association with socioeconomic and health factors among urban-dwelling adults of Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health*, 19, 1067. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7399-4>
8. Gerhard Krug, Andreas Eberl (2018). What explains the negative effect of unemployment on health? An analysis accounting for reverse causality. *Research in Social Stratification and Mobility*, 55, 25-39. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2018.03.001>
9. Guimarães, A. C. A., & Baptista, F. (2013). Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 677-685. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677>
10. Mechili, E. A., Kalokairinou A., Kaitelidou, D., Galanis, P., Diomidous, M. (2017). Health related quality of life in the unemployed population during the financial crisis. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(1), 65-74.
11. Norström, F., Waenerlund, A. K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*, 19, 457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
12. Nowak, M. A. (2011). Physical activity and its associations with other lifestyle elements in polish women. *J of Human Kinetics*, 29, 161-172. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9>
13. Puciato, D., Oleśniewicz, P., & Rozpara, M. (2020). Quality of Life with Respect to Physical Activity Level in the Unemployed. *Sustainability*, 12(10), 4219. <https://doi.org/10.3390/su12104219>
14. Schuring, M., Burdorf A., Voorham, A.J., et al. (2009). Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomised controlled trial. *J of Epidemiology & Community Health*, 63(11), 893-899. <https://jech.bmj.com/content/63/11/893>
15. Softysik, B. K., Kroc, Ł., Pięłowska, M., Guligowska, A., Śmigielski, J., Kostka, T. (2017). An Evaluation of the Work and Life Conditions and the Quality of Life in 60 to 65 Year-Old White-Collar Employees, Manual Workers, and Unemployed Controls. *J of Occupational and Environmental Medicine*, 59(5), 461-466. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001029>
16. Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. et al. (2018). The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*, 138, 1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
17. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020). Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
18. Worach-Kardas, H., Kostrzewski S. (2014). Quality of Life and Health State of Long – Term Unemployed in Older Production Age. *Applied Research Quality Life*, 9, 335-353. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9240-z>
19. Yang, X., Yao, L., Wu, H., Wang, Y., Liu, L., Wang, J., & Wang, L. (2016). Quality of Life and Its Related Factors in Chinese Unemployed People: A Population-Based Cross-Sectional Study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 797. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080797>
5. Czekirda, M., Chruściel P., Czekirda, N., Jarosz, M. J. (2017). Psychosocial aspect of quality of life among working and unemployed nurses and midwives. *Ann Agric Environ Med*, 24(3), 472-476. <https://doi.org/10.5604/12321966.1235172>
6. De Azevedo Guimarães, A. C., Baptista, F. (2011). Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. *Int J Womens Health*, 3, 319-328. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S24822>
7. Dėdelė, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S. et al. (2019). Seasonality of physical activity and its association with socioeconomic and health factors among urban-dwelling adults of Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health*, 19, 1067. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7399-4>
8. Gerhard Krug, Andreas Eberl (2018). What explains the negative effect of unemployment on health? An analysis accounting for reverse causality. *Research in Social Stratification and Mobility*, 55, 25-39. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2018.03.001>
9. Guimarães, A. C. A., & Baptista, F. (2013). Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 677-685. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677>
10. Mechili, E. A., Kalokairinou A., Kaitelidou, D., Galanis, P., Diomidous, M. (2017). Health related quality of life in the unemployed population during the financial crisis. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(1), 65-74.
11. Norström, F., Waenerlund, A. K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*, 19, 457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
12. Nowak, M. A. (2011). Physical activity and its associations with other lifestyle elements in polish women. *J of Human Kinetics*, 29, 161-172. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9>
13. Puciato, D., Oleśniewicz, P., & Rozpara, M. (2020). Quality of Life with Respect to Physical Activity Level in the Unemployed. *Sustainability*, 12(10), 4219. <https://doi.org/10.3390/su12104219>
14. Schuring, M., Burdorf A., Voorham, A.J., et al. (2009). Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomised controlled trial. *J of Epidemiology & Community Health*, 63(11), 893-899. <https://jech.bmj.com/content/63/11/893>
15. Softysik, B. K., Kroc, Ł., Pięłowska, M., Guligowska, A., Śmigielski, J., Kostka, T. (2017). An Evaluation of the Work and Life Conditions and the Quality of Life in 60 to 65 Year-Old White-Collar Employees, Manual Workers, and Unemployed Controls. *J of Occupational and Environmental Medicine*, 59(5), 461-466. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001029>
16. Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. et al. (2018). The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*, 138, 1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
17. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020). Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
18. Worach-Kardas, H., Kostrzewski S. (2014). Quality of Life and Health State of Long – Term Unemployed in Older Production Age. *Applied Research Quality Life*, 9, 335-353. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9240-z>
19. Yang, X., Yao, L., Wu, H., Wang, Y., Liu, L., Wang, J., & Wang, L. (2016). Quality of Life and Its Related Factors in Chinese Unemployed People: A Population-Based Cross-Sectional Study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 797. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080797>

Надійшла до друку 18.02.2025

ЗМІНИ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧІЙ ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Микола Прозар¹

<https://orcid.org/0000-0003-0833-9685>

Юлія Петрова²

<https://orcid.org/0009-0004-4177-0578>

Юлія Якушева³

<https://orcid.org/0000-0001-8678-6128>

Олена Буртова⁴

<https://orcid.org/0000-0003-2026-0494>

Олена Лежньова⁵

<https://orcid.org/0000-0002-1393-3163>

Сергій Гетьман⁶

<https://orcid.org/0000-0002-8291-2120>

Юрій Юрчишин⁷

<https://orcid.org/0000-0002-0404-9384>

Лариса Балацька⁸

<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>

^{1, 2, 7} Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

^{3, 5} Вінницький національний медичний університет М. І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

⁴ Вінницький медичний фаховий коледж ім. Д. К. Заболотного, м. Вінниця, Україна

⁶ Державний Навчальний Заклад «Гушинецьке вище професійне училище», м. Калинівка, Україна

⁸ Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

кореспондент-автор – М. Прозар: prozar_nikolas@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).47-53

Відповідно до Навчальної програми з баскетболу для дитячих юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячих юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю спортивна діяльність здійснюється з вихованцями з 8-ми до 17-ти років. *Мета дослідження* – визначити дієвість використаного змісту у поліпшенні фізичних розвитку та підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі. *Методи*. Використовуючи аналіз літературних джерел, їх систематизацію та узагальнення, теоретично визначили вікові особливості юних баскетболістів груп базової підготовки, які займаються в дитячій юнацькій спортивній школі; медико-біологічні методи дослідження (антропометрія, обвідні розміри грудної клітки, станова динамометрія, кистьова динамометрія провідної руки) дали можливість визначити фізичний розвиток юних баскетболістів; педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування, констатувальний педагогічний експеримент) використовували для визначення рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів; методи математичної статистики використали для опрацювання емпіричних даних. *Результати*. Отримані результати дослідження із вияву рівня фізичного розвитку юних баскетболістів свідчать про те, що із п'яти досліджуваних показників суттєво покращився лише один, а саме – станова динамометрія. Мали тенденцію до покращення три показники фізичного розвитку – довжина та маса тіла, обвідні розміри грудної клітки. Один із показників (кистьова динамометрія провідної руки) хоч і покращилась на 4.76 %, але отримані результати були достовірно невірогідними ($p > 0.05$). Із п'яти показників фізичної підготовленості юних баскетболістів груп базової підготовки першого року навчання суттєво покращились результати у тестовому випробуванні «біг 20 м» (характеризує рівень розвитку швидкісних якостей). Мали певну тенденцію до покращення результати у тестових випробуваннях «біг 60 м» та «біг 300 м», що відповідно характеризують рівень розвитку швидкісної витривалості та витривалості. Та два тестові випробування «стрибок у довжину з місця» та «стрибок вгору з місця» хоч і покращились на 4.95 % й 3.59 % відповідно, проте були достовірно невірогідними ($p > 0.05$). *Висновок*. Отримані результати свідчать, що у процесі навчально-тренувальних занять тренерам необхідно особливу увагу звертати на чутливі періоди розвитку тієї чи іншої фізичної якості, тренувальний процес будувати із врахування індивідуальних особливостей росту та розвитку юних баскетболістів. Використовувати сучасні технічні засоби навчання, вдосконалення та контролю рухових дій, індивідуальних, групових та командних тактичних дій у нападі та захисті.

Ключові слова: баскетбол, дитяча юнацька спортивна школа, фізичний розвиток, фізична підготовленість, тренувальний процес.

Mykola Prozar, Yuliia Petrova, Yuliia Yakusheva, Olena Byrtova, Olena Lezhnova, Hetman Sergiy, Yuriy Yurchyshyn, Larysa Balatska. Changes in the physical development and fitness of young basketball players during the first year of basic training in a children's youth sports school

Abstract. According to the Basketball Program for children's youth sports schools, specialized children's youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of sports profile sports activity is carried out with students from 8 to 17 years. *The purpose* to determine the effectiveness of the content used in improving the physical development and fitness of young basketball players during the first year of basic training in a children's youth sports school. *Methods*. Using the analysis of literary sources, their systematization and generalization, theoretically identified the age characteristics of young basketball players of basic training groups engaged in children's youth sports school; Medical and biological methods of research (anthropometry, derivative dimensions of the chest, class dynamometry, wrist dynamometry of the leading hand) made it possible to determine the physical development of young basketball players; Pedagogical research methods (pedagogical testing, ascertaining pedagogical experiment) were used to determine the level of physical training of young basketball players; Methods of mathematical statistics were used to process empirical data. *Results*. The results of the study on the manifestation of the level of physical development of young basketball players indicate that from the five indicators under study significantly improved only one, namely – the class dynamometry. They tended to improve three indicators of physical development – the length and weight of the body, the deductive dimensions of the chest. One of the indicators (brush dynamometry of the leading hand) has improved by 4.76 %, but the results were reliably uneven ($p > 0.05$). Of the five indicators of physical fitness of young basketball players of the basic training groups of the first year of study, the results in the test «20 meter run» (characterizes the level of development of speed qualities) have significantly improved. They had some tendency to improve the results in the test tests «60 meter run» and «300 meter run», which accordingly characterize the level of development of speed and endurance. And two test tests «length from place» and «jump up from the place», although improved by 4.95 % and 3.59 %, however, were significantly poor ($p > 0.05$). *Conclusion*. The results show that in the course of training coaches it is necessary to pay special attention to the sensitive periods of development of a particular physical quality, to build a training process on taking into account the individual characteristics of growth and development of young basketball players. Use modern technical means of training, improvement and control of motor actions, individual, group and team tactical actions in attack and protection.

Key words: basketball, children's youth sports school, physical development, physical fitness, training process.

Вступ

Дослідження вікових особливостей розвитку рухових здібностей дітей привертає значну увагу науковців. Серед вчених, які присвятили свої дослідження цій темі, можна виокремити О. Мітову, Р. Сушко (2022), В. Платонова (2021). Рухова діяльність є складним фізіологічним явищем, яке допомагає організму адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Вона включає в себе різноманітні фізичні якості, рухові уміння та навички. Розвиток рухової функції найінтенсивніше розвивається у дітей та підлітків [18].

У юних баскетболістів розвиток та налагодження рухової функції відбувається одночасно з розвитком (із врахуванням віку) опорно-рухового апарату та функціонуванням центрів регуляції рухів [7, с. 23]. З віковим дозріванням кори головного мозку безпосередньо впливає на регуляцію рухових дій, що у свою чергу забезпечує свідоме виконання фізичного навантаження й поряд з цим розвиток рухових якостей.

Посилюючи вплив кори головного мозку на регуляцію руху, юні баскетболісти можуть активно займатися фізичними вправами для вдосконалення їхніх моторних навичок. Отже, успішний розвиток рухових якостей значною мірою залежить від збалансованої координації між вегетативними та соматичними функціями гравців у баскетбол. У процесі розвитку дитини генетичні фактори чинять вплив на її фізичні властивості. До них відносяться швидкість реакції, сила м'язів і витривалість, які мають провідне значення. Деякі дослідження засвідчують, що дитинство є вирішальним етапом для тривалого фізичного розвитку, забезпечуючи сприятливе середовище для розвитку рухових якостей [19, с. 13].

Саме на віковий період 10-11 років припадають чутливі періоди розвитку рухових якостей, а саме: швидкості загалом й швидкості реакції зокрема. Збудливість центральної нервової системи у цей віковий період, відповідає короткочасним навантаженням малої інтенсивності й регулюється діяльністю рухового апарату, збільшеною рухливістю основних нервових процесів та високою інтенсивністю обміну речовин, які притаманні дитячому організму [3; 17].

Мета дослідження – визначити дієвість використаного змісту у поліпшенні фізичних розвитку та підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі.

Матеріал та методи дослідження

Використовуючи теоретичний аналіз, узагальнення й систематизацію наукових літературних джерел досліджували наукові та методичні публікації, в яких висвітлені питання системи спортивного тренування юних баскетболістів в дитячій юнацькій спортивній школі (ДЮСШ). Було сформовано понятійний апарат

дослідження, загалом було опрацьовано 28 літературних джерел.

Медико-біологічні методи дослідження. Методом антропометрії визначали довжину і масу тіла хлопчиків, враховуючи при цьому відповідні методичні вказівки [11; 14; 22]. Обвідні розміри грудної клітки вимірювали за допомогою сантиметрової стрічки: накладалася ззаду – по нижніх кутах лопаток (під лопатками), спереду – над основою грудей або під грудьми. Станову динамометрію (характеризує рівень розвитку розгиначів тулуба) вимірювали за допомогою станкового динамометра ДС-500. Кистьову динамометрію використовували для визначення сили м'язів-згиначів передпліччя. Реєстрували кращий результат з точністю до 0.5 кг у двох спробах, інтервал між ними – 30 с. Інструментарій – динамометр кистьовий Самгу 90 кг.

Педагогічне тестування. Здійснювали для вияву рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі. Використали тести наступного спрямування: біг 20 метрів – характеризує рівень розвитку швидкісних якостей; стрибок вгору з місця та стрибок у довжину з місця – характеризує рівень розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок; біг 60 метрів – характеризує рівень розвитку швидкісної витривалості; біг 300 метрів – характеризує рівень розвитку витривалості. *Констатувальний педагогічний експеримент* проводили на основі договору про співпрацю між Кам'янець-Подільським національним університетом імені Івана Огієнка з однієї сторони та з Кам'янець-Подільською дитячою юнацькою спортивною школою № 1 з іншої сторони, з дозволом на проведення експерименту від Управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради.

У ході нашого дослідження враховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA) про етичні засади досліджень за участю людей.

Для опрацювання отриманих емпіричних даних використовували методи математичної статистики та прикладну комп'ютерну програму Statistica (версія 21). Визначали наступні характеристики вибірки: середнє арифметичне – $\bar{x}$; помилку середнього арифметичного – m ; стандартне відхилення – S . Під час вивчення характеру розподілу за λ -критерієм Колмогорова-Смірнова встановили, що він не відрізнявся від нормального за всіма показниками, що дозволило використовувати в подальшому при порівнянні t -критерій Стюдента, а саме для визначення відмінності для пов'язаних вибірок. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0.05$).

Констатувальний педагогічний експеримент проводили з 1 жовтня 2023 року по 30 червня 2024 року на

базі Кам'янець-Подільської дитячої юнацької спортивної школи № 1 в групі базової підготовки 1-го року навчання. Усього у дослідженні взяли участь 20 хлопчиків, яким на момент проведення констатувального експерименту було 11 років.

Результати дослідження

Використання фізичної активності та фізичної активності ігрової спрямованості у дитячому, юнацькому віці є підґрунтям для повноцінного фізичного розвитку

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика змін у фізичному розвитку юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в ДЮСШ

Показники фізичного розвитку хлопчиків	На початку (n=20)		Наприкінці (n=20)		Зміна (Δ)		$t(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$
	$\bar{X}_1$	m_1	$\bar{X}_2$	m_2	абс.	у %	
Довжина тіла, см	151.2	0.75	153.9	0.86	2.7	1.75	2.33*
Маса тіла, кг	37.8	0.40	39.4	0.36	1.6	4.24	2.99**
Обвідні розміри грудної клітки, см	65.0	0.32	65.9	0.29	0.9	1.46	2.20*
Станова динамометрія, кг	56.6	0.91	63.0	0.72	6.5	11.41	5.54***
Кистьова динамометрія провідної руки, кг	21.0	0.91	22.0	0.27	1.0	4.76	1.05

Примітка. Тут і далі: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$

На початку дослідження показники довжини тіла 11-річних баскетболістів становили 151.2 ± 0.75 см, що відповідно до Навчальної програми відповідає достатньому рівню розвитку, наприкінці досліджуваній показник дещо покращився й склав 153.9 ± 0.86 см при зміні 2.7 см (1.75 %) й був достовірно вірогідним ($p < 0.05$). Отримані показники на початку та наприкінці дослідження відповідають достатньому рівню зростання юних баскетболістів. На початку дослідження у семи хлопчиків (35 %) зріст був в межах 145-149 см (відповідає оцінці «задовільно»). Результати вимірювання зросту у одинадцяти (55 %) хлопчиків зафіксували показник у межах 150-156 см (відповідає оцінці «добре»). Лише два досліджувані юні спортсмени (10 %) мали зріст 157 см і вище (відповідає оцінці «відмінно»).

Маса тіла юних спортсменів на початку дослідження склала 37.8 ± 0.40 кг, наприкінці – 39.4 ± 0.36 кг, отримані результати були достовірно вірогідними ($p < 0.05$), при зміні 1.6 кг упродовж року, що склало – 4.24 %.

Відповідно до Навчальної програми [1, с. 71] маса тіла та обвідні розміри грудної клітки не підлягають оцінюванню.

Отримані результати у вимірах грудної клітки хлопчиків десяти років, які займаються баскетболом в ДЮСШ в групах базової підготовки першого року навчання, були достовірно вірогідними ($p < 0.05$). Зміна у абсолютних числах склала 1 см, у відсотковому значенні – 1.46 %, на початку дослідження отримали показник 65.0 ± 0.32 см, наприкінці – 65.9 ± 0.29 см.

Вимірювання показників станової динамометрії покликане визначити рівень розвитку сили м'язів спини. У нашому дослідженні цей показник покращився на

організму, що, у свою чергу, має позитивний вплив на загальний рівень здоров'я, у тому числі і психічне, підвищує опірність організму до несприятливих факторів навколишнього середовища та хвороб тощо [10, с. 45].

У таблиці 1 представлені результати фізичного розвитку юних баскетболістів ДЮСШ групи базової підготовки впродовж 1-го року навчання.

11.41 % з 56 ± 0.91 кг до 63.0 ± 0.72 кг та був достовірно вірогідним ($p < 0.001$).

На початку дослідження лише два хлопчики (10 %) виконали пропонуване тестове випробування на оцінку «відмінно», два хлопчики (10 %) на оцінку «добре» та шістьнадцять хлопчиків (80 %) на оцінку «задовільно». Наприкінці дослідження отримали такий результат, адже на оцінку «відмінно» виконали тестове випробування чотири хлопчики (20 %) на оцінку «добре» – тринадцять хлопчиків (65 %) й на оцінку «задовільно» – три хлопчики (15 %).

Кистьова динамометрія – метод, за допомогою якого визначають силу згиначів передпліччя та кисті провідної руки. Отримані результати дослідження були статистично недостовірними ($p > 0.05$), на початку навчального року склали 21.0 ± 0.91 кг, наприкінці – 22.0 ± 0.27 кг, при зміні 4.76 %. Щодо кількісних характеристик рівнів розвитку сили передпліччя та кисті провідної руки необхідно відмітити наступне. На початку дослідження кількість хлопчиків, які виконали пропонувану функціональну пробу на оцінку «задовільно», склала тринадцять осіб (65 %), кількість тих хлопчиків, які склали функціональну пробу на оцінку «добре», була сім осіб (35 %), жоден хлопчик не склав проби на «відмінно». Наприкінці дослідження отримали дещо кращі показники: функціональну пробу на оцінку «задовільно» виконало 10 хлопчиків (50 %), на оцінку «добре» – також 10 хлопчиків (50 %). Жодного юного спортсмена, який займався у групі першого року базової підготовки та виконував функціональну пробу на «відмінно», не було виявлено.

Досягнення відповідного розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості відбувається

за рахунок постійного її вдосконалення на різних етапах, у тому числі відповідального ставлення юних спортсменів до навчально-тренувальних занять. У таблиці 2 представлена порівняльна характеристика

фізичної підготовленості юних баскетболістів дитячої юнацької спортивної школи груп базової підготовки впродовж 1-го року навчання на початку та наприкінці дослідження.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика змін у фізичній підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в ДЮСШ

Показники фізичного розвитку хлопчиків	На початку (n=20)		Наприкінці (n=20)		Зміна (Δ)		$t(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$
	$\bar{X}_1$	m_1	$\bar{X}_2$	m_2	абс.	у %	
Біг 20 м, с	4.1	0.03	3.9	0.03	-0.2	4.63	4.72***
Стрибок угору з місця, см	38.4	0.74	40.3	0.89	1.9	4.95	1.65
Стрибок у довжину з місця, см	169.8	1.65	173.4	1.50	3.7	2.15	1.63
Біг 60 м, с	9.8	0.10	9.4	0.08	-0.4	3.59	2.77*
Біг 300 м, с	56.0	0.31	54.9	0.21	-1.0	1.82	2.73*

Для вияву рівня розвитку швидкісних якостей використали тестове випробування «біг 20 м». На початку дослідження юні баскетболісти виконали це тестове випробування із середнім результатом 4.1 ± 0.03 с, наприкінці отримали дещо кращий результат, а саме – 3.9 ± 0.03 с. Результати були достовірно вірогідними ($p < 0.001$), при чому зміна склала 4.63 %. Щодо якісних характеристик оцінювання цього тестового випробування, варто зазначити наступне. На початку дослідження кількість хлопчиків, які отримали оцінку «задовільно», склала 14 осіб (70 %), оцінку «добре» отримали 6 хлопців (30 %). Наприкінці отримали такі результати: на оцінку «задовільно» тестове випробування склало 3 особи (15 %), оцінку «добре» отримало 15 осіб (75 %) й відповідно оцінку «відмінно» отримало 2 хлопчики (10 %).

Стрибок вгору з місця та стрибок у довжину з місця використовували для вияву рівня розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Отримані результати не були достовірно вірогідними ($p > 0.05$).

Так, тестове випробування «стрибок угору з місця» при зміні 2.15 % упродовж навчального року на початку складало 38.4 ± 0.74 см, наприкінці цей показник покращився на 1.9 см й склав 40.3 ± 0.89 см. Щодо оціночних показників варто зазначити наступне: на початку оцінку «задовільно» отримало 7 хлопчиків (35 %), наприкінці – 4 хлопчики (20 %); на початку оцінку «добре» отримало 11 хлопчиків (55 %), наприкінці – 10 хлопчиків (50 %); на початку оцінку «відмінно» отримало 2 хлопчики (10 %), наприкінці – 6 хлопчиків (30 %).

У тесті «стрибок у довжину з місця» результат покращився на 3.7 см, або 2.15 %, адже на початку становив 169.8 ± 1.65 см, наприкінці – 173.4 ± 1.50 см. Оцінку «задовільно» на початку дослідження отримало 6 хлопчиків (30 %), наприкінці – 4 (20 %); оцінку «добре» – відповідно 12 (60 %) та 11 (55 %) хлопчиків; оцінку «відмінно» – 2 (10 %) та 5 (25 %) хлопчиків.

Швидкісна витривалість – рухова якість, яка проявляється у юних баскетболістів у процесі гри, а саме під час численних подолань коротких відрізків без

зниження швидкості впродовж усього баскетбольного поєдинку, саме для визначення рівня розвитку цієї рухової якості ми використовували тестове випробування «біг 60 м». На початку дослідження цей показник склав 9.8 ± 0.1 с, упродовж року покращився на 0.4 с (3.59 %) і досяг 9.4 ± 0.08 с, але виявлена зміна була статистично недостовірною ($p > 0.05$). Оцінку «задовільно» на початку дослідження отримало 14 хлопчиків (70 %), наприкінці кількість скоротилася до 4 (20 %). Оцінку «добре» на початку дослідження отримало 4 хлопчики (20 %), наприкінці кількість збільшилася до 10 (50 %). Оцінку «відмінно» на початку дослідження отримало 2 хлопчика (10 %), наприкінці – 4 (20 %).

Тестове випробування «біг 300 м» використовували для визначення рівня розвитку витривалості юних баскетболістів, а також урахували, що результат у цьому тесті засвідчує розвиток морально-вольових якостей протягом нетривалого періоду часу. Як у попередньому тестовому випробуванні, результат у бігу на 300 м упродовж навчального року покращився, адже зміна становила 1.1 с (1.82 %) і була статистично значущою ($p < 0.05$), оскільки на початку значення показника становило 56.0 ± 0.31 с, тоді як наприкінці – 54.9 ± 0.21 с.

Аналіз результатів у тестовому випробуванні «біг 60 м» засвідчив наступне: оцінку «задовільно» на початку дослідження отримало 9 хлопчиків (45 %), наприкінці – 3 (15 %), оцінку «добре» – відповідно 9 (45 %) та 13 (65 %) хлопчиків. Щодо оцінок «відмінно», то на початку дослідження такими досягненнями відзначалося 2 хлопчики (10 %), тоді як наприкінці – вже 4 хлопчики (20 %).

Дискусія

Дослідженням фізичного розвитку та підготовленості юних баскетболістів груп базової підготовки дитячих юнацьких спортивних шкіл у сучасних умовах займалось чимало науковців. Зокрема цій проблемі присвячено дисертаційні дослідження Г. Гребінки [4], О. Івченка [6]; наукові публікації В. Корягіна [9], О. Мітової

[13-16]; навчально-методичні публікації В. Горбулі [2], Н. Дубини та ін. [5], Є. Кравчук [12], В. Пасічника [19], В. Смолюка [21], О. Цимбалюка, О. Несена [26].

Період 11-14 років є підлітковим і характеризується суттєвими змінами в організмі дитини [29]. Зокрема хлопчики активно зростають, вони набирають м'язову масу, відбувається процес статевого дозрівання: грубшає голос, з'являється волосіння під пахвами, на лобку, дещо пізніше на обличчі, активізується робота сальних залоз.

Проведеним нами дослідженням встановлено, що морфологічні показники юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в ДЮСШ відзначаються такою зміною: довжина та маса тіла відповідно при зміні 2.7 см (1.75 %) та 1.6 кг (4.24 %) достовірно вірогідні ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Отримані дані узгоджуються з даними інших дослідників [6; 9]. Деякі з основних причин узгодженості полягають у тому, що у хлопчиків саме в цей віковий період розпочинається процес статевого дозрівання [29].

За даними дослідників [6] контроль рівня фізичної підготовленості баскетболістів груп базової підготовки в ДЮСШ доцільно використовувати результати експертної оцінки та факторного аналізу, що враховують індивідуальні особливості, провідні сторони цієї підготовленості. Таку інформацію було враховано при формуванні батареї тестів, використаної у нашому дослідженні. Це пов'язано з тим, що обрані тести відповідали усім метрологічним вимогам, зокрема були простими у використанні і водночас інформативними та валідними [6; 11; 15].

Що стосується програми фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі базової підготовки з урахування вікових особливостей розвитку рухових якостей, то окремі елементи цієї програми обґрунтовано Г. Гребінкою [4]. За результатами факторної структури встановлено, що послідовність врахування складових фізичної підготовки юних баскетболістів відбувається у декілька етапів: перший рік – найбільшу увагу приділяють розвитку швидкості, координації; другий та наступні роки – формуються, закріплюються навички у рухових діях, що є основою змагальної діяльності [2, с. 6]. Отримані у нашому дослідженні дані підтверджують зазначену інформацію, оскільки результати тестового випробування «біг 20 м» та «біг 60 м» упродовж року покращилися відповідно на 0.2 с (4.63 %) та 0.4 с (3.59 %) були достовірно вірогідними ($p < 0.001$; $p < 0.05$). На нашу думку, одна з причин такого результату може бути пов'язана з чутливими періодами розвитку фізичних якостей [1; 4; 13; 27].

Водночас підтверджена думка дослідників [11; 16] про доцільність використання результатів факторного аналізу та експертної оцінки у плануванні тренувального процесу юних спортсменів.

Результати дослідження засвідчують необхідність у навчально-тренувальному процесі особливу увагу звертати на чутливі періоди розвитку тієї чи іншої рухової якості, тренувальний процес будувати із врахування індивідуальних особливостей росту та розвитку юних баскетболістів. Це підтверджують результати нашого дослідження про зміну швидкості. Означена рухова якість в 11 років знаходяться у чутливому періоді розвитку [9].

Що стосується вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, то чутливими є період 12-14 років [1; 3]. Отримані результати хоч і свідчать про певні зміни у тестових випробуваннях «стрибок угору з місця» та «стрибок у довжину з місця», але вони були статистично недостовірними, що свідчило тільки про певну тенденцію до зміни ($p > 0.05$). Певна неузгодженість може бути пов'язана, передусім із відсутністю навантажень відповідної спрямованості у змісті занять хлопчиків. Інша причина може стосуватися недостатньою вибіркою контингенту досліджуваних нами хлопчиків. У випадку більшої кількості необхідних даних результати могли ще більше відповідати закономірностям природного розвитку рухових якостей (чутливим періодам) у хлопчиків на етапі підліткового віку.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать про те, що фізичний розвиток юних баскетболістів має певні особливості:

- на початку дослідження показники довжини тіла 10-річних баскетболістів становив 151.2 ± 0.75 см, що відповідно до Навчальної програми відповідає достатньому рівню розвитку, наприкінці досліджуваного показника дещо покращився й склав 153.9 ± 0.86 см при зміні 2.7 см (1.75 %) й був достовірно вірогідним ($p < 0.05$). Маса тіла юних спортсменів на початку дослідження склала 37.8 ± 0.40 кг, наприкінці – 39.4 ± 0.36 кг, отримані результати були достовірно вірогідними ($p < 0.05$), при зміні 1,6 кг упродовж року, що склало 4.24 %;

- отримані результати у вимірах грудної клітки хлопчиків одинадцяти років, які займаються баскетболом в дитячій юнацькій спортивній школі в групах базової підготовки першого року навчання, були достовірно вірогідними ($p < 0.05$). Зміна у абсолютних числах склала 0,9 см, у відсотковому значенні – 1.46 %, на початку дослідження отримали показник 65.0 ± 0.32 см, наприкінці – 65.9 ± 0.29 см;

- показник станової динамометрії покращився на 11.41 % з 56 ± 0.91 кг до 63.0 ± 0.72 кг та був достовірно вірогідним ($p < 0.001$);

- отримані результати кистьової динамометрії були достовірно невірогідними ($p > 0.05$), на початку навчального року склали 21.0 ± 0.91 кг, наприкінці – 22.0 ± 0.27 кг, при зміні 4.76 %.

2. Результати дослідження свідчать також про те, що фізична підготовленість юних баскетболістів має певні особливості:

- результати тестового випробування «біг 20 м» на початку дослідження склали 4.1 ± 0.03 с, наприкінці отримали дещо кращий результат, а саме 3.9 ± 0.03 с. Результати були достовірно вірогідними ($p < 0.001$).

- результати тестового випробування «стрибок вгору з місця» при зміні 2.15 % на початку складало 38.4 ± 0.74 см, наприкінці цей показник покращився на 1.9 см й склав 40.3 ± 0.89 см, був достовірно невірогідним ($p > 0.05$).

- стрибок у довжину з місця упродовж року в середньому покращився на 3.7 см, що відповідно

складає 2.15 % й на початку становив 169.8 ± 1.65 см та наприкінці – 173.4 ± 1.50 см, був достовірно невірогідним ($p > 0.05$).

- тестове випробування «біг 60 м» на початку дослідження склало 9.8 ± 0.1 с, упродовж року покращилось на 0.4 с (3.59 %) й склало 9.4 ± 0.08 с та було достовірно вірогідним ($p > 0.05$);

- як і результат попереднього тестового випробування «біг 300 м» впродовж навчального року покращився при зміні 1.1 с (1.82 %), був достовірно вірогідним ($p < 0.05$), на початку дослідження цей показник склав 56.0 ± 0.31 с, наприкінці – 54.9 ± 0.21 с.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література та джерела

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ, 2019. 166 с. – URL: <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>
2. Горбуля В. Б. Баскетбол. Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
3. Гребінка Г. Я. Рівень фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2022. Випуск 26. С. 6-8.
4. Гребінка Г. Я. Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: дис... докт. філос. Львів, 2023. 220 с. – URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/dysertacija_hrebinka.pdf
5. Дубина Н. Р., Войтенко О. В., Антонюк О. А. Спортивні ігри. Баскетбол з методикою викладання. Київ, 2024. 140 с.
6. Івченко О. М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: дис.... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Дніпро, 2019. 258 с.
7. Кафтанова Т. В., Шоханова К. А. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)». Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 80 с.
8. Козіна Ж. Л. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник. Харків: Точка, 2012. 318 с.
9. Корягін В., Гребінка Г. Особливості реалізації системи підготовки юних баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. С. 114-122.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
11. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколюк О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 255 с.
12. Кравчук Є. В. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навчальний посібник. Харків, 2022. 140 с.
13. Мітова О. О. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2017. С. 58-62.
14. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ: вид. «Інновація», 2016. 193 с.

Reference

1. *Basketball*. (2019), *Navchalna prohrama dlia dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu* [Educational program for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills, and specialized educational institutions of a sports profile]. Kyiv. 166 p. – URL: <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf> [in Ukraine].
2. Horbulia, V. B. (2015), *Basketbol. Fizychna pidhotovka: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv stupenia vyshchoi osvity bakalavra vsikh napriamiv pidhotovky* [Basketball. Physical training: educational and methodological manual for bachelor's degree students of all training areas]. Zaporizhzhia: ZNU. 91 p. [in Ukraine].
3. Hrebinka, G. Ya. (2022), «*Riven fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky*» [Level of physical and technical readiness of basketball players at the stage of preliminary basic training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Issue 26, pp. 6-8. [in Ukraine].
4. Hrebinka, G. Ya. (2023), «*Udoskonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky: dys...doks. filos.*» [Improvement of physical and technical training of basketball players at the stage of preliminary basic training: PhD thesis]. Lviv. 220 p. – URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/dysertacija_hrebinka.pdf [in Ukraine].
5. Dubyna, N. R., Voitenko, O. V., Antonyuk, O. A. (2024), *Sportyvni hry. Basketbol z metodykoju vykladannia* [Sports games. Basketball with teaching methodology]. Kyiv. 140 p. [in Ukraine].
6. Ivchenko, O. M. (2019), «*Kompleksnyi kontrol pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky: dys... kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu*» [Comprehensive control of basketball players' readiness at the stage of preliminary basic training: PhD thesis]. Dnipro. 258 p. [in Ukraine].
7. Kaftanova, T. V., Shokhanova, K. A. (2022), *Lektsiyni kurs z dystsypliny «Teoriia i metodyka sportyvnykh ihor (basketbol)»* [Lecture course on the discipline «Theory and methodology of sports games (basketball)»]. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. 80 p. [in Ukraine].
8. Kozina Zh. L. (2012), *Basketbol: pravyla, hra, navchannia: navchalnyi posibnyk* [Basketball: rules, game, training: textbook]. Kharkiv: Tochka. 318 p. [in Ukraine].
9. Koriagin, V., Hrebinka, G. (2023), «*Osoblyvosti realizatsii systemy pidhotovky iunykh basketbolistiv*» [Features of implementing the training system for young basketball players]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia*, pp. 114-122. [in Ukraine].
10. Kostiukevych, V. M. (2016), *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytanniakh i vidpovidiakh* [Theory and methodology of sports training in questions and answers]. Vinnytsia: Planer. 159 p. [in Ukraine].
11. Kostiukevych, V. M., Shevchuk L. M., Sokolovak O. H. (2017), *Metrologichnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navchalnyi posibnyk* [Metrological control in physical education and sports: textbook]. Kyiv: KNT. 255 p. [in Ukraine].

15. Мітова О. О., Івченко О. М. Комплексний контроль баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки за чинною навчальною програмою ДЮСШ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Серія 15. № 11. С. 111-114.
16. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі: навчальний посібник: 2-ге вид. допов. і переробл. Дніпро: Дріант, 2021. 266 с.
17. Назаренко Д. В. Оптимізація технічної підготовки баскетболістів у ДЮСШ. 2024. – URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25343/1/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%202024.pdf#page=44>
18. Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічний І. Р. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. 13. С. 121-125. – URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/286>
19. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.
20. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
21. Смолюк В. І., Глушко П. В., Шевчук А. Б. Основи фізичної підготовки баскетболістів. Луцьк, 2022. 55 с.
22. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології: навчальний посібник. Полтава: ПП «Астра», 2018. 165 с.
23. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник. Київ, 2018. 259 с.
24. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.
25. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навчальний посібник для студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського; укладачі: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
26. Цимбалюк О. Ж., Несен О. О. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.
27. Чуча, Н., Ілдико В. Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років. *Спортивні ігри*. 2024. № 2 (32). С. 138-145. – URL: <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11>
28. Шаверський В. К., Чудовський М. В., Чулячєєв О. В. Підвищення показників фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивна наука – 2022*. 2022. С. 100-104.
29. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. *Physiology of Sport and Exercise*. 6th Edition. Human Kinetics, 2015 p. 627 p.
12. Kravchuk, Ye. V. (2022), *Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv: navchalnyi posibnyk* [Special physical training of basketball players: textbook]. Kharkiv. 140 p. [in Ukraine].
13. Mitova, O. O. (2017), «*Vdoskonalennia systemy testiv dlia kontroliu tekhnichnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky na osnovi faktorного analizu*» [Improvement of the test system for controlling the technical and special physical readiness of basketball players at the stage of preliminary basic training based on factor analysis]. *Scientific J of the National Pedagogical Dragomanov University*, Seria 15, pp. 58-62. [in Ukraine].
14. Tymoshenko, O. V. (2018), *Osnovy teorii ta metodyky vykladannia sportyvnykh i rukhlyvykh ihor: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Basics of theory and methodology of teaching sports and moving games: educational-methodical manual]. Kyiv. 259 p. [in Ukraine].
15. Todorova, V. G. (2023), *Osnovy teorii i metodyky sportyvnoho trenuvannia: navchalnyi posibnyk* [Basics of theory and methodology of sports training: textbook]. Odesa: Universytet Ushynskoho. 206 p. [in Ukraine].
16. Taranenko, I. V., Zaitseva, Yu. V. (2018), *Osnovy sportyvnoi metrologii: navchalnyi posibnyk* [Basics of sports metrology: textbook]. Poltava: PP «Astraia». 165 p. [in Ukraine].
17. Smoliuk, V. I., Hlushko, P. V., Shevchuk, A. B. (2022), *Osnovy fizychnoi pidhotovky basketbolistiv* [Fundamentals of physical training of basketball players]. Lutsk. 55 p. [in Ukraine].
18. Chucha, N., Ildiko, V. (2024), «*Pokaznyky koordynatsiinykh zdibnostei basketbolistiv 10-12 rokiv*» [Indicators of coordination abilities of 10-12-year-old basketball players]. *Sportyvnii ihry*, No. 2 (32), pp. 138-145. – URL: <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11> [in Ukraine].
19. Shaverskyi, V. K., Chudovskyi, M. V., Chuliacheiev, O. V. (2022), «*Pidvyshchennia pokaznykiv fizychnoi pidhotovky basketbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky*» [Improving the physical fitness indicators of basketball players at the initial training stage]. *Sportyvna nauka – 2022*, pp. 100-104. [in Ukraine].
20. Shevchenko, P. O., Kravets, M. I. (2023), «*Tekhnolohichni aspekty pidhotovky yunikh basketbolistiv*» [Technological aspects of training young basketball players], *Fizychnе vykhovannia i sport*, No. 4 (28), pp. 23-29. [in Ukraine].
21. Ivanenko, S. V. (2024), *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv v komandnykh vydakh sportu* [Improvement of athletes' physical readiness in team sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 132 p. [in Ukraine].
22. Yakovenko, A. D. (2023), *Metodychni zasady kontroliu fizychnoi pidhotovky u sportyvnykh ihorakh* [Methodological principles of controlling physical training in sports games]. Kharkiv: Osnova. 98 p. [in Ukraine].
23. Chorny, V. M. (2024), *Suchasni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Modern technologies in physical education and sports]. Lviv: Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture. 154 p. [in Ukraine].
24. Soroka, N. I., Pavlenko, O. A. (2023), *Trenuvanni protses u basketboli: naukovo-metodychni pidkhody* [Training process in basketball: scientific and methodological approaches]. Zhytomir: ZhDU. 170 p. [in Ukraine].
25. Cherniavskyi, O. V. (2022), *Fizychna pidhotovka yunikh sportsmeniv: osoblyvosti i problemy* [Physical training of young athletes: features and problems]. Dnipro: Pridniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. 121 p. [in Ukraine].
26. Bondarenko, P. S., Ivanov, M. L. (2024), «*Formuvannia rukhovnykh navychok u basketbolistiv pidlitkovoho viku*» [Formation of motor skills in adolescent basketball players]. *Sportyvnii nauky*, No. 1 (45), pp. 112-119. [in Ukraine].
27. Melnyk, V. S. (2023), «*Vplyv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky na rezul'tatyvnist hry u basketboli*» [Impact of special physical training on basketball performance]. *Aktualni pytannia fizychnoho vykhovannia*, No. 6, pp. 45-50. [in Ukraine].
28. Hrytsenko M. O. (2024), *Systema kontroliu ta otsinky fizychnoi pidhotovky basketbolistiv* [System of control and assessment of physical readiness of basketball players]. Kyiv: Nauka i sport. 182 p. [in Ukraine].
29. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. *Physiology of Sport and Exercise*. 6th Edition. Human Kinetics, 2015 r. 627 p. [in USA].

УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТОК

Марина Чистякова¹

<https://orcid.org/0000-0003-1626-1005>

Аліна Боднар²

<https://orcid.org/0000-0002-8921-3656>

Василь Мазур³

<https://orcid.org/0000-0001-8261-7896>

Олег Вергуш⁴

<https://orcid.org/0009-0003-1047-9270>

Богдан Макаrchук⁵

<https://orcid.org/0000-0001-6082-3998>

Сергій Бережок⁶

<https://orcid.org/0000-0001-5821-6777>

¹⁻⁴ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

^{5,6} Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна

кореспондент-автор – М. Чистякова: chystiakova@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).54-59

Стратегія пошуку нових підходів до вдосконалення тренувального процесу вимагає знань щодо можливостей організму чоловіків та жінок. *Мета дослідження:* удосконалити організацію та зміст базового мезоциклу підготовки дзюдоїсток з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму. *Матеріал і методи дослідження.* Досягнення мети передбачало вирішення поставлених завдань, використовуючи комплекс методів, зокрема загальнонаукових, практичних та методів математичної статистики. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури мав на меті виявити сучасні підходи до побудови тренувального процесу дзюдоїсток. Спеціальну витривалість аналізували на основі тесту SJFT. Швидкість оцінювали за допомогою виконання вправи учі-комі без відриву ніг партнера від татамі протягом 30 секунд. Оцінку координаційних здібностей здійснювали за результатами виконання 10 перекидів через партнера та виконання 5 забігань на мосту навколо голови вправо і вліво. Опрацювання одержаних емпіричних даних відбувалося за допомогою адекватних методів математичної статистики. *Результати дослідження.* Визначено п'ять варіантів побудови мікроциклів, які різняться параметрами тренувальних навантажень різної спрямованості. Використовуючи програму встановили, що результати спортсменок у більшості тестів виявилися вірогідно вищими ($p < 0.05$), ніж на початку експерименту. Зокрема, зміни показників спеціальної підготовленості були зафіксовані за результатами спеціального тесту SJFT: індекс спеціальної витривалості покращився на 3.67 %, ($p < 0.05$). Покращення також спостерігалося в тесті «учі-комі на швидкість за 30 с», де кількість повторень збільшилася на 5.49 %. *Висновки.* Проведений педагогічний експеримент продемонстрував, що оптимізація організації та змісту тренувальних навантажень з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму сприяє підвищенню рівня спеціальної підготовленості дзюдоїсток.

Ключові слова: засоби, теорія, періодизація, тренування, спортсменки, дзюдо, менструальний цикл.

Marina Chystiakova, Alina Bodnar, Vasyl Mazur, Oleg Verhush, Bohdan Makarchuk, Serhiy Berezhok. Improvement of organizational and methodological support of the basic mesocycle of judo training

Abstract. The strategy of searching for new approaches to improving the training process requires knowledge about the capabilities of the bodies of men and women. *The purpose of the study* is to improve the organization and content of the basic mesocycle of training for female judoists, taking into account the biological characteristics of the female body. *Material and methods of research:* achieving the goal involved solving the tasks set using a set of methods, in particular general scientific, practical, and methods of mathematical statistics. The analysis of special and scientific and methodological literature was aimed at identifying modern approaches to building the training process for female athletes specializing in judo. Special endurance was analyzed based on the SJFT test. Speed was assessed by performing the uchi-komi exercise without taking the partner's legs off the tatami for 30 seconds. Coordination abilities were assessed based on the results of performing 10 rolls over a partner and 5 runs on a bridge around the head to the right and left. The processing of the obtained empirical data was carried out using adequate methods of mathematical statistics. *The results:* five options for constructing microcycles were identified, which differ in the parameters of training loads of different orientations. Using the program, it was established that the results of female athletes in most tests were significantly higher ($p < 0.05$) than at the beginning of the experiment. In particular, changes in special fitness indicators were recorded according to the results of the special SJFT test: the special endurance index improved by 3.67 % ($p < 0.05$). A significant improvement was also observed in the «uchi-komi speed test for 30 s», where the number of repetitions increased by 5.49 %. *Conclusions:* the conducted pedagogical experiment demonstrated that optimizing the organization and content of training loads, taking into account the biological characteristics of the female body, contributes to increasing the level of special fitness of female judokas.

Key words: load funds, theory, periodization, training, female athletes, judo, menstrual cycle.

Вступ

Сучасна система підготовки спортсменів у дзюдо включає багачинників, зокрема мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо [1; 13; 19]. Значний вплив на вдосконалення системи підготовки спортсменів надає теорія адаптації, яка дозволяє отримувати широку інформацію про стан організму людини у ході тренувального процесу та змагальної діяльності [4; 8]. На думку різних авторів [8; 13; 24; 26], адаптаційні реакції на навантаження у спорті слід вивчати та аналізувати з урахуванням статі, віку, фізичного стану.

Порівнюючи структурні та функціональні особливості організму чоловіків і жінок, слід враховувати, що управління процесом підготовки спортсменок вимагає знань щодо біологічних особливостей жіночого організму, які пов'язані зі зміною гормонального статусу протягом менструального циклу [5; 8; 22]. Як зазначають фахівці [9; 10; 21], врахування фізіологічних особливостей організму жінки, а також відповідне планування величини та спрямованості навантажень сприяють підвищенню якості тренувального процесу. У зв'язку з цим актуальним є проведення досліджень, які покажуть

можливості успішно використовувати адаптаційні резерви та одночасно не пред'являти граничних вимог до функціональних систем організму спортсменок у різні фази менструального циклу.

Мета дослідження – удосконалити організацію та зміст базового мезоциклу підготовки дзюдоїсток з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму.

Матеріал та методи дослідження

Реалізовували дослідження на теоретичному та емпіричному рівнях.

Під час проведення дослідження на теоретичному рівні опрацьовували джерела інформації, пов'язані з виокремленою науковою проблемою. Конкретизуючи зазначене, варто відзначити, що метод аналізу передбачав опрацювання джерел інформації за протоколом PRISMA з використанням електронного пошуку. Досліджувались матеріали, написані англійською мовою та розміщені у базах даних PubMed, ScienceDirect, Scopus, Web of Science, а також україномовні джерела з ResearchGate і Google Академії. У всіх випадках основою відбору слугували ключові слова та аббревіатури, що відповідали проблематиці дослідження.

Під час проведення дослідження на емпіричному рівні було використано такі методи: педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики [3].

У дослідженні брали участь 7 дзюдоїсток ДЮСШ-2 м. Кам'янця-Подільського, їхній вік становив 13-14 років, усі мали перший або 2-ий спортивні розряди. Менструальна функція дівчат відповідала фізіологічній нормі, її характер оцінювали за даними вимірювання базальної температури (тест заснований на гіпертермічному впливі прогестерону на терморегуляторний центр гіпоталамуса) [8].

Організований у зв'язку з метою дослідження педагогічний експеримент відбувався під час реалізації базового мезоциклу у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цей мезоцикл обрали, оскільки він є визначальним у підвищенні функціональних можливостей основних систем спортсменок. Під час експерименту вивчали спеціальну витривалість спортсменок за результатами у тесті SJFT (Special Judo Fitness Test), що складається з трьох серій виконання кидків із певним інтервалом відпочинку [25]. Швидкість оцінювали за допомогою виконання вправи учі-комі без відриву ніг партнера від татамі протягом 30 с. Оцінку координаційних здібностей здійснювали за результатами двох тестів: виконання 10 перекидів через партнера, який стоїть у партері (в обидві сторони); виконання забігання на

мосту навколо голови 5 разів праворуч і 5 разів ліворуч [2; 19]. Щодо особливостей тренувальної програми, яка використовується у базовому мезоциклі підготовчого періоду на етапі спеціалізованої базової підготовки, то вона відзначається великими обсягами навантаження та високою інтенсивністю, а також різноманіттям засобів, пріоритетом занять зі значним фізичним навантаженням [13; 24]. Експериментальний чинник щодо розподілу параметрів навантаження спортсменок урахував узагальнені результати наявних наукових досліджень і практичний досвід фахівців дзюдо. Основна відмінна риса експериментального змісту полягала у такому.

Під час *першого* (втягуючого) мікроциклу (3-6-й дні менструального циклу – фаза менструації) застосували послідовне нарощування тренувальної роботи. Цей мікроцикл включає кінець менструальної фази (3-5-й дні), що характеризується зниженими функціональними можливостями, і початок постменструальної фази циклу. Використовували тренувальні заняття з малою, середньою і значною величинами навантаження, їхня інтенсивність – від низької до субмаксимальної, основна спрямованість – аеробна. Спортсменки переважно використовували загальнопідготовчі й спеціально-підготовчі вправи, різні рухливі та спортивні ігри, тривалість виконання – від 2-3 до 30-45 хв. Вправи виконували після завдань з вивчення елементів техніки дзюдо, зокрема вдосконалення техніки прийомів у стійці в режимі повторної атаки, виконання прийомів у режимі повторної атаки з подальшим подоланням опору партнера, удосконалення елементів індивідуальної техніки. Тривалість виконання таких вправ – у межах 5-ти хв. Не використовували вправ, що вимагають великих м'язових напружень і натужування із тривалою затримкою дихання.

Другий (ударний) мікроцикл збігався із 7-12-им днями менструального циклу. Тут основний акцент тренування було зроблено на розвитку спеціальної витривалості та швидкісних можливостей, оскільки у дзюдо останні є складовою рухів у сутичці та одним із найбільш важливих чинників ефективного виконання більшості прийомів боротьби. Застосовували навантаження, що передбачали велику кількість коротких у часі повторень, які виконувались із максимальною швидкістю і передбачали тривалі періоди для відпочинку, зокрема прискорення не більше 5-10 с, після – відновлення від 40 до 120 с. Максимальний обсяг навантаження у цьому мікроциклі припадав на 2-ий і 5-ий тренувальні дні з акцентом на збільшення спеціальної витривалості. Для розвитку спеціальної витривалості використовували навантаження, що виконувалися протягом 4–8 хв. Основним засобом були тренувальні сутички та серії

спеціальних вправ, зокрема: контрольно-тренувальні сутички із суддівством; контрольно-тренувальні сутички із суддівством (4 хв) із додатковою сутичкою «голден-скор» (Golden Score, тривалість – до першої оціненої технічної дії); різні варіанти моделювання змагальних сутичок (1 хв – боротьба в партері, 1 хв – у стійці, загалом 4 хв; 20 с – інтенсивна робота, 10-15 с – відпочинок, загальна тривалість сутички – 4 хв). Інтенсивність була близькою до максимальної та суб-максимальною, основні методи виконання вправ – повторний, інтервальний, змагальний, колового тренування. Для активізації відновлювальних процесів у 3-6-ий дні мікроциклу використовували заняття аеробної спрямованості, інтенсивність виконання вправ – низька та (або) помірна, загальний обсяг навантаження в окремому занятті не перевищував середньої або (та) малої величин.

Третій (відновлювальний) мікроцикл відповідав овуляторній фазі (13-15-ий дні менструального циклу). Ураховуючи наявні рекомендації щодо змін у жіночому організмі під час овуляторної фази (зниження лабільності нервових процесів, уповільнення швидкісних рухових реакцій і погіршення пропріоцептивної чутливості) в основній частині тренувальних занять не застосовували вправи з високою координаційною складністю. Акцент робили на підтриманні рівня вияву фізичних якостей. Для цього використовувати вправи, переважно аеробної спрямованості з малими і середніми параметрами навантаженнями.

Четвертий (ударний) мікроцикл (16-25-й дні менструального циклу, що відповідає постовуляторній фазі циклу) передбачав застосування значних обсягів навантаженнями з високою інтенсивністю для розвитку швидкісних можливостей та анаеробної витривалості. В останньому випадку використовували вправи з прискоренням (від 20 с до 3 хв) та скороченими інтервалами відпочинку; імітаційні вправи з опором, кидки манекену (партнера) з установкою на швидкість. Дотримувалися такої послідовності: великі навантаження чергувались із незначними, між ними – активний відпочинок із виконанням вправ на відновлення дихання, на гнучкість.

П'ятий (відновлювальний) мікроцикл (передменструальна фаза – 26-28-й дні менструального циклу та перші 2 дні менструальної фази) відзначався такою важливою особливістю: зміст занять спрямовувався на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменок. Тому обсяги тренувальних навантажень не перевищували середньої та малої величин.

Результати дослідження

Для перевірки ефективності експериментального змісту провели педагогічний експеримент. До початку і після закінчення експерименту здійснювалося тестування показників спеціальної підготовленості з використанням спеціальних тестів, що відповідають критеріям інформативності та надійності [16; 21; 25]. За зміною результатів у таких тестах оцінювали ефективність розробленого змісту (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміна у показниках спеціальної підготовленості дзюдоїсток упродовж експерименту (n=7)

№ з/п	Показник спеціальної підготовленості	На початку $\bar{x} \pm S$	Наприкінці $\bar{x} \pm S$	Статистична значущість		%
				t	p	
1.	Тест SJFTindex, ум. од.	13.35±0.45	12.86±0.51	2,7	<0.05	3.67
2.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	20.76±0.9	21.9±1.34	3.87	<0.05	5.49
3.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с	20.07±1.01	19.35±1.14	1.77	>0.05	3.59
4.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с	31.70±1,16	30.7±0.75	2.71	<0.05	3.15

При виконанні запропонованої програми результати спортсменок у більшості тестів виявилися вірогідно вищими ($p < 0.05$), ніж на початку експерименту. Зокрема, найбільш значущі зміни показників спеціальної підготовленості були зафіксовані за результатами тестування: індекс спеціальної витривалості за тестом SJFT покращився на 3.67 % ($p < 0.05$); показник

виконання вправи учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 секунд збільшився на 5.49 % ($p < 0.05$). Покращення, а саме на 3.15 %, було зафіксовано у показнику виконання вправи на координацію рухів (забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво).

Отже, результати проведеного експерименту наочно продемонстрували, що побудова базового мезоциклу підготовчого періоду з врахуванням особливостей жіночого організму підвищує рівень спеціальної підготовленості дзюдоїсток. Крім того, спортсменки відмічали поліпшення самопочуття у перед- і менструальний періоди.

Дискусія

Аналіз спеціальної наукової літератури з досліджуваних питань свідчить, що сучасний етап розвитку дзюдо характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, а також зростанням обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень [1; 19; 28; 30]. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменок цієї спеціалізації, зокрема побудові і змісту його мікро- і мезоструктури [17; 23]. У доступній літературі [5-11; 21], присвяченій вищезазначеній проблемі, розглядаються питання, пов'язані з вивченням програм побудови тренувального процесу (Л. Я-Г. Шахліна, 2001-2022; В. Мулик, 2016, V. Manolaki, 2018), працездатності спортсменок у різних фазах менструального циклу (Л. Я-Г. Шахліна, М. О. Чистякова, 2022; Н. А. Орлик, 2019; Х. А. Janse de Jonge, 2004), психофізіологічних особливостей жіночого організму (А. В. Сакаль, Г. В. Россоха, Г. В. Коробейников, 2004), особливості адаптації організму спортсменок до навантажень у спорті (Л. Я-Г. Шахліна, 2022), можливостей систем енергозабезпечення тощо.

Більшість провідних фахівців у сфері жіночого спорту зазначають [5-11; 21], що методи і засоби підготовки часто переносяться з чоловічого спорту без урахування особливостей жіночого організму. Це може негативно впливати на здоров'я спортсменок і, як наслідок, на їхні спортивні результати [8; 29]. Автори наголошують на необхідності наукового обґрунтування тренувального процесу з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму [5-11; 21; 22]. Водночас у багатьох дослідженнях останніх років не виявлено суттєвих відмінностей у працездатності, функціональних можливостях організму, відновних реакціях та здатності долати тренувальні й змагальні навантаження на різних етапах менструального циклу [15; 23]. Усе це свідчить про необхідність наукового обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменок з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму.

Аналіз наявних літературних джерел та власний практичний досвід дозволяють дійти висновку, що на

етапі спеціалізованої підготовки важливо забезпечити гармонійний розвиток усіх рухових якостей, уникаючи форсування навчально-тренувального процесу, особливо в підлітковому віці. У досягненні такого результату дієвим є раціональне розподілення фізичного навантаження в мікро- та мезоциклах підготовки дзюдоїсток, з урахуванням циклічних змін функціонального стану їхнього організму, пов'язаних із фазами менструального циклу. Тому основу впровадженої програми становили тренувальні заняття різної спрямованості та інтенсивності, які відповідали функціональним можливостям організму дзюдоїсток. Зокрема, у періоди ударних мікроциклів (постменструальна і постовуляторна фази менструального циклу) навантаження були орієнтовані переважно на розвиток спеціальної витривалості, швидкісних якостей, а також витривалості при виконанні роботи анаеробного характеру. У втягуючому мікроциклі (менструальна фаза циклу) переважала робота аеробної спрямованості, яка сприяла розвитку загальної витривалості. Натомість у відновлювальних мікроциклах (овуляторна, менструальна та передменструальна фази циклу) створювалися умови для оптимізації відновних процесів в організмі дзюдоїсток, що є важливим чинником забезпечення профілактики перенавантаження.

Отримані результати розширили та доповнили наявні напрацювання [5; 9; 16] щодо раціоналізації тренувальних навантажень, а також дозволили підтвердити дані науковців [6; 10], що ефективна побудова спортивної підготовки жінок, можливість адаптації їхнього організму до мінливих умов навколишнього середовища обумовлені специфічними особливостями жіночого організму – циклічними змінами функцій систем організму в різні фази менструального циклу.

Висновки

Визначено п'ять варіантів побудови мікроциклів, які відзначаються різною спрямованістю параметрів тренувальних навантажень, але є дієвими у поліпшенні досліджуваних показників юних спортсменок.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що запропоноване вдосконалення організації і змісту тренувальних навантажень дзюдоїсток із урахуванням біологічних особливостей організму сприяє підвищенню рівня їхньої спеціальної підготовленості.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Алексеев А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. 1(7). С. 12.
2. Алексеев А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2014. 124 с.
3. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навчально метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2019. 154 с.
4. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
5. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5(55). С. 57-62.
6. Орлик Н. А. Динаміка функціональних можливостей дівчат 17-22 років у різні фази оваріально-менструального циклу: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. Одеса, 2019. 229 с.
7. Рубіс К. М. Особливості впливу менструального циклу на навчально-тренувальний процес студенток спеціальності фізичне виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3К2 (57). С. 292 -295.
8. Спортивна медицина / редактор Л. Я.-Г. Шахліна. Київ : Олімп. л-ра, 2018. 424 с.
9. Сакаль А. В., Россоха Г. В., Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. 4. С. 96-104.
10. Чистякова М., Шишкін О. Проблеми оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. 9. С. 64-67.
11. Шахліна Л. Я.-Г., Чистякова М. О., Авінов А. В. Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. 2. С. 39-44.
12. American Academy of Pediatrics (2010). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106 (1), pp. 154-157.
13. Bompa, T.O., Carrera, M.C. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.
14. Callister, R. (1991). Physiological characteristics of elite Judo athletes. *International J of Sports Medicine*, 12(2), 196-203.
15. Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran L. J., Wycherley, T. P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *J Environ Res Public Health*, 9, 18(4), pp.1667. doi: 10.3390/ijerph18041667
16. Garcia, J. M. (1999). Test J.M.G. *Judo-info online. Dojo*, 1-4. – URL: <http://judoinfo.com/testjmg.htm>
17. Girija, B., Veeraiah, S. (2011). Effect of different phases of menstrual cycle on physical working capacity in Indian population. *Indian J Physiol Pharmacology*, 55(2), 165-169.
18. Janse de Jonge, X.A. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(11), 833-851.
19. Jones, T. E., Troth, L. and Grabarek, D. (2001). Judo techniques and tactics. *School Library Journal*, 3(47), 268.
20. Kissow, J., Jacobsen, K.J., Gunnarsson, T.P., Jessen, S., Hostrup, M. (2022). Effects of Follicular and Luteal Phase-Based Menstrual Cycle Resistance Training on Muscle Strength and Mass. *Sports Medicine*, 26. doi: 10.1007/s40279-022-01679-y

References

1. Alekseev, A. F. (2018), «Osoblivosti rozvitku silovih mozhlivostej dzyudoistiv v grupah specializovanoi pidgotovki» [Peculiarities of the development of strength capabilities of judokas in groups of specialized training]. *Martial arts*, 1(7), pp. 12. [in Ukraine].
2. Alekseev, A. F., Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V. (2014), *Teoriya i metodika navchannya dzyudo i sambo* [Theory and methodology of teaching judo and sambo: a study guide]. Kharkiv. 124 p. [in Ukraine].
3. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Drukarnya Ruta LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].
4. Iedynak, G. A., Galamanzhuk L., Mysiv V., Zubal M., Klyus O. (2021), *Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]: monohrafiya. TOV «Drukarnya Ruta», Kamyanets-Podilskyi. 408 p. [in Ukraine]
5. Mulyk, V. (2016), "Suchasni aspekty pobudovy trenuval'noho protsesu sport-smenok" [Modern aspects of building the training process of female athletes]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 5, pp. 57-62 [in Ukraine].
6. Orlyk, N. A. (2019), "Dynamika funktsional'nykh mozhlyvostey divchat 17-22 rokiv u rizni fazy ovarial'no-menstrual'noho tsyклу" [Dynamics of functional capabilities of girls aged 17-22 in different phases of the ovarian-menstrual cycle]: the dissertation for the candidate biological Sciences : 03.00.13. Odesa, 229 p. [in Ukraine].
7. Rubis, K. M. (2015), "Osoblyvosti vplyvu menstrual'noho tsyклу na navchal'no-trenuvальnyy protses studentok spetsial'nosti fizychny vykhovannya" [Peculiarities of the influence of the menstrual cycle on the educational and training process of female students majoring in physical education]. *Scientific J of National Pedagogical Dragomanov University. S 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K2 (57), pp. 292 -295. [in Ukraine].
8. Shakhlina L., Ya.-H. (2018), *Sportyvna medytsyna* [Sports medicine]. Olimp. l-ra, Kyiv. 424 p.
9. Sakal', A. V., Rossokha, H. V., Korobeynykov, H. V. (2004), "Indyvidual'no-typologichni vlastyvyosti vysokokvalifikovanykh sport-smeniv-yedynobortsiv" [Individual and typological properties of highly qualified martial artists]. *Actual problems of physical culture and sports*, 4, pp. 96-104. [in Ukraine].
10. Chystiakova, M., Shyshkin, O. (2016), "Problemy otsinky spetsial'noyi vytryvalosti kvalifikranykh sport-smeniv, yaki spetsializuyut'sya u dzyudo" [Problems of assessing the special endurance of qualified athletes specializing in judo]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University : Physical education, sports and human health*, 9, pp. 64–67. [in Ukraine].
11. Shakhlina, L.Ya.-H., Chistyakova, M. A., Avinov, A. V. (2022), "Osoblyvosti spetsial'noyi robotozdatnosti sport-smenok vysokoyi kvalifikatsiyi, yaki spetsializuyut'sya u dzyudo, v rizni fazy menstrual'noho tsyклу" [Characteristics of special working capacity in highly skilled female athletes in judo during different phases of the menstrual cycle]. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2, pp. 39-44 [in Ukraine].
12. American Academy of Pediatrics (2010). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106 (1), pp. 154-157.
13. Bompa, T. O., Carrera, M.C. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.
14. Callister, R. (1991). Physiological characteristics of elite Judo athletes. *International J of Sports Medicine*, 12(2), 196-203.
15. Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran L. J., Wycherley, T. P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *J Environ Res Public Health*, 9, 18(4), pp.1667. doi: 10.3390/ijerph18041667
16. Garcia, J. M. (1999). Test J.M.G. *Judo-info online. Dojo*, 1-4. – URL: <http://judoinfo.com/testjmg.htm>

21. Manolaki, V. (2018). Optimization of strength training of wrestlers as an important factor in the effectiveness of sports achievements. *Science of Physical Culture*, 30(1), 66-78.
22. McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 1813–1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3
23. Niering, M., Wolf-Belala, N., Seifert, J., Tovar, O., Coldewey, J., Kuranda, J., Muehlbauer, T. (2024). The Influence of Menstrual Cycle Phases on Maximal Strength Performance in Healthy Female Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports (Basel)*, 12, 12(1), pp. 31. doi: 10.3390/sports12010031.
24. *Personalized System of Instruction in Physical Education*. – URL: <https://plt4m.com/blog/personalized-system-of-instruction>
25. Sikorski, W. [et al.] (1987). *Structure of the contest and work capacity of the judoist*. Internatl Congr. Judo – Contemporary Problems of Training and Judo Contest Proceedings. European Judo Union, 58–65.
26. Viru, A. (1995). *Adaptation in Sport Training*. London: Times Mirror International Publishers.
27. Waxenbaum, J. A., Scafidi, J. M., Lu, M. (2020). *Physiology, Muscle Energy. StatPearls*. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32644455>
28. Wilmore, J. H. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
29. *Women's Judo*. International Judo Federation. – URL: <http://www.intjudo.eu/>
30. Zi-Hong, He [et al.]. (2013). Physiological Profile of Elite Chinese Female Wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27 (9), 2374-2395.
17. Girija, B., Veeraiah, S. (2011). Effect of different phases of menstrual cycle on physical working capacity in Indian population. *Indian J Physiol Pharmacology*, 55(2), 165-169.
18. Janse de Jonge, X.A. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(11), 833-851.
19. Jones, T. E., Troth, L. and Grabarek, D. (2001). Judo techniques and tactics. *School Library Journal*, 3(47), 268.
20. Kissow, J., Jacobsen, K.J., Gunnarsson, T.P., Jessen, S., Hostrup, M. (2022). Effects of Follicular and Luteal Phase-Based Menstrual Cycle Resistance Training on Muscle Strength and Mass. *Sports Medicine*, 26. doi: 10.1007/s40279-022-01679-y
21. Manolaki, V. (2018). Optimization of strength training of wrestlers as an important factor in the effectiveness of sports achievements. *Science of Physical Culture*, 30(1), 66-78.
22. McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 1813–1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3
23. Niering, M., Wolf-Belala, N., Seifert, J., Tovar, O., Coldewey, J., Kuranda, J., Muehlbauer, T. (2024). The Influence of Menstrual Cycle Phases on Maximal Strength Performance in Healthy Female Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports (Basel)*, 12, 12(1), pp. 31. doi: 10.3390/sports12010031.
24. *Personalized System of Instruction in Physical Education*. – URL: <https://plt4m.com/blog/personalized-system-of-instruction>
25. Sikorski, W. [et al.] (1987). *Structure of the contest and work capacity of the judoist*. Internatl Congr. Judo – Contemporary Problems of Training and Judo Contest Proceedings. European Judo Union, 58–65.
26. Viru, A. (1995). *Adaptation in Sport Training*. London: Times Mirror International Publishers.
27. Waxenbaum, J. A., Scafidi, J. M., Lu, M. (2020). *Physiology, Muscle Energy. StatPearls*. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32644455>
28. Wilmore, J. H. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
29. *Women's Judo*. International Judo Federation. – URL: <http://www.intjudo.eu/>
30. Zi-Hong, He [et al.]. (2013). Physiological Profile of Elite Chinese Female Wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27 (9), 2374-2395.

Надійшла до друку 16.03.2025

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ В УМОВАХ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ НА СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СІМЕЙНЕ ДОЗВІЛЛЯ

Олександра Благий¹

<https://orcid.org/0000-0001-8923-7319>

Інна Хрипко²

<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

Петро Мартин³

<https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

Костянтин Пацалюк⁴

<https://orcid.org/0000-0002-3581-443X>

Владислав Благий⁵

<https://orcid.org/0000-0001-8121-7911>

Мар'яна Михайлова⁶

<https://orcid.org/0009-0008-3781-8849>

Дмитро Мальцев⁷

<https://orcid.org/0000-0003-2127-3385>

¹⁻⁷Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – І. Хрипко: inna.khrypko@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).60-67

Активізація рухової активності, покращення якості життя та психоемоційного стану різних груп населення, зміцнення сімейних зв'язків обумовлює актуальність розробки цілісної оздоровчо-рекреаційної технології, орієнтованої на використання засобів спортивної анімації в умовах розважальних центрів. *Мета статті* – розробити оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням засобів спортивної анімації на основі зимових видів рекреації в умовах фізкультурно-оздоровчих та розважальних центрів та оцінити її вплив на спосіб життя та сімейне дозвілля. *Методи та організація дослідження*. У дослідженні брали участь 66 сімей, що відповідали встановленим критеріям відбору: батьки у першому періоді зрілого віку; наявність дітей дошкільного або молодшого шкільного віку. Оцінка способу життя та особливостей сімейного дозвілля відбувалося на основі розробленого анкетного опитування. Оздоровчо-рекреаційна технологія була апробована в умовах перетворювального педагогічного експерименту, проведеного у розважальних центрах м. Києва. Тривалість експерименту склала шість місяців. Після впровадження запропонованої технології було здійснено оцінку її ефективності. Статистична обробка результатів здійснювалася із використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 26.0 (IBM, США) та Microsoft Excel 2019. *Результати*. Запропонована технологія включала такі основні компоненти: змістовий, методичний, оціночний. Учасники брали участь в організованих заходах оздоровчо-рекреаційної спрямованості на базі фізкультурно-оздоровчих та розважальних центрів, що включали елементи спортивної анімації, зимових видів рекреації та інтегрованих сімейних активностей. Встановлено позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників, зокрема зростання частки сімей, що систематично займаються руховою активністю, активніше використовують зимові види рекреації та збільшують тривалість пішохідних прогулянок як у вихідні, так і в робочі дні. *Висновок*. Запровадження запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології сприяло суттєвому поліпшенню організації сімейного дозвілля, підвищенню рівня рухової активності та залучення батьків і дітей до оздоровчої рухової діяльності.

Ключові слова: спортивна анімація, сімейне дозвілля, рухова активність, спосіб життя, розважальні центри

Oleksandra Blagii, Inna Khrypko, Petro Martyn, Kostiantyn Patsaluk, Vladyslav Blagii, Mariana Mykhailova, Dmytro Maltsev.
Impact of sports animation activities in entertainment centers on lifestyle and family leisure

Abstract. The development of integral health and recreation technology, with a focus on the utilization of sports animation in entertainment centers, is of paramount importance. This technology has the potential to enhance physical activity, improve quality of life and the mental and emotional state of diverse population groups, and strengthen family ties. *The objective* of this study was to develop health and recreation technology focused on the use of sports animation means on the basis of winter types of recreation in the context of sports health and entertainment centers and to assess its impact on lifestyle and family leisure. *Methods.* The study involved 66 families that met the following inclusion criteria: early middle-aged parents; presence of children of preschool or primary school age. A questionnaire was developed to assess lifestyle and family leisure activities. The effectiveness of the health and recreation technology was evaluated within the framework of a transformative pedagogical experiment that was conducted over a period of six months in entertainment centers in Kyiv. Statistical processing of the results was carried out using SPSS Statistics 26.0 (IBM, USA) and Microsoft Excel 2019 software. *Results.* The proposed technology included the following main components: content, methodological, and evaluative. Participants took part in organized health and recreation activities based on sports health and recreation centers, which included elements of sports animation, winter recreation, and integrated family activities. The study revealed positive changes in a range of indicators, including an increase in the proportion of families engaging in physical activity on a regular basis, increased participation in winter recreation, and an increase in the duration of walking both on weekends and weekdays. *Conclusion.* The implementation of the developed health and recreation technology resulted in a substantial enhancement in the organization of family leisure, an increase in the level of physical activity, and the involvement of parents and children in health and physical activity.

Key words: sports animation, family leisure, physical activity, lifestyle, entertainment centers.

Вступ

У сучасних умовах підвищеного інтересу до активного дозвілля зростає потреба у впровадженні ефективних оздоровчо-рекреаційних технологій, здатних задовольнити як оздоровчі, так і соціокультурні потреби населення [7; 8; 12; 24]. Особливу роль у цьому контексті відіграє спортивна анімація як дієвий засіб формування позитивної мотивації до рухової активності, зниження психоемоційного напруження

та інтеграції рекреантів у колективне середовище. У сучасній науковій літературі все більше уваги приділяється вивченню ролі спортивної анімації як ефективного інструменту організації активного дозвілля в умовах розважальних центрів [4; 5; 9; 16; 23]. Більшість авторів наголошують на тому, що спортивна анімація сприяє не лише підвищенню рівня рухової активності різних груп населення, а й позитивно впливає на показники задоволеності життям, соціальної

інтеграції та емоційного благополуччя [1; 25]. Аналіз наукової літератури свідчить про зростаючу увагу до використання спортивної анімації як ефективного засобу активізації рухової активності населення в рекреаційній сфері. За даними досліджень А. Swarbroke та S. J. Page [22], спортивна анімація у сфері туризму і розваг є важливою складовою формування позитивного клієнтського досвіду, оскільки забезпечує інтерактивність, емоційну залученість і високу задоволеність учасників. Роботи G. Richards [20] акцентують увагу на важливості інтеграції анімаційних заходів у структуру послуг розважальних центрів, що дозволяє не лише розширити спектр активностей, а й підвищити якість надання рекреаційних послуг шляхом персоналізації досвіду для різних цільових груп. Особливу увагу автор приділяє розвитку сімейного дозвілля через участь у командних і розважальних заходах.

Згідно з дослідженням Т. Hinch та J. Higham [13], спортивно-розважальні програми, що включають елементи спортивної анімації, сприяють зміцненню сімейних зв'язків, покращують психоемоційний стан учасників і є важливим фактором формування здорового способу життя. Дослідники [2; 19] зазначають, що інтеграція рухової активності в контексті дозвілля особливо ефективна за умови використання ігрових і інтерактивних форматів, притаманних спортивній анімації.

У роботах J. Iso-Ahola [14] підкреслюється, що участь у рекреаційно-розважальних заходах позитивно впливає на якість життя через такі механізми, як зниження стресу, підвищення рівня щастя та задоволеності життям. Спортивна анімація, завдяки своїй доступності й варіативності, дозволяє досягати подібних ефектів навіть у невідготовлених учасників, що є особливо актуальним для сімейного дозвілля.

Дослідження М. Gibson [11] демонструють, що правильна організація анімаційних активностей у розважальних центрах підвищує лояльність клієнтів і сприяє формуванню довготривалих рекреаційних практик, пов'язаних із руховою активністю. При цьому для досягнення стійкого ефекту автори рекомендують враховувати індивідуальні потреби та інтереси рекреантів різного віку. На думку D. Getz і T. Andersson [10], задоволеність від участі у спортивно-розважальних заходах безпосередньо корелює із загальним рівнем якості життя, особливо в контексті сімейних подорожей та відвідування тематичних розважальних центрів. Важливим є створення умов для спільної участі дітей і дорослих у заходах, що має враховувати фізичні можливості та інтереси різних вікових груп. Крім того, Р. Е. Patterson [18] зазначає, що використання анімаційних технологій на базі зимових видів рекреації дозволяє розширити сезонність послуг розважальних центрів, зробити зимове дозвілля більш доступним і привабливим, а також збільшити участь родинних груп у фізичній активності. О. Andrieieva [4; 5] та D.

Maltsev [16] обґрунтували підходи до оцінювання якості активного сімейного дозвілля, підтверджуючи позитивний вплив спортивної анімації на якість життя родин, експериментально довели результативність спеціально розробленої технології організації сімейного дозвілля, що включає активні та анімаційні заходи.

Таким чином, узагальнення українських та зарубіжних досліджень підтверджує, що застосування засобів спортивної анімації в умовах розважальних центрів, особливо з використанням засобів зимової рекреації, сприяє: активізації рухової активності; підвищенню рівня задоволеності дозвіллям; покращенню психоемоційного стану; зміцненню сімейних зв'язків; зростанню якості життя різних вікових груп рекреантів. Аналіз цих положень створює підґрунтя для розробки цілісної оздоровчо-рекреаційної технології, орієнтованої на використання засобів спортивної анімації в умовах зимової рекреації. Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета статті – розробити оздоровчо-рекреаційну технологію з використанням засобів спортивної анімації на основі зимових видів рекреації в умовах фізкультурно-оздоровчих та розважальних центрів та оцінити її вплив на спосіб життя та сімейне дозвілля.

Матеріали та методи дослідження

Учасники. У дослідженні брали участь 66 сімей, що відповідали встановленим критеріям відбору: батьки у першому періоді зрілого віку (від 22 до 35 років); наявність дітей дошкільного (4-6 років) або молодшого шкільного віку (7-10 років); низький рівень рухової активності батьків та дітей (визначений за результатами анкетування); готовність брати участь в експерименті протягом усього періоду; наявність письмової інформованої згоди батьків і усної згоди дітей на участь у дослідженні. Критеріями виключення були такі: наявність медичних протипоказань до участі у програмах рухової активності; участь у регулярних програмах тренувань або оздоровчої рухової активності протягом останніх шести місяців; відмова від підписання інформованої згоди. Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів Гельсінккої Декларації. Усі повнолітні учасники надали письмову інформовану згоду на участь, із забезпеченням їх обізнаності про мету дослідження, методи, можливі ризики та переваги. Для дітей забезпечено доступне пояснення змісту участі, отримано усну згоду дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Персональні дані учасників залишалися конфіденційними та оброблялися у знеособленій формі.

Організація дослідження. Оздоровчо-рекреаційна технологія була апробована в умовах перетворю-

вального педагогічного експерименту, проведеного у розважальних центрах м. Києва. Для обґрунтування технології використано концептуальний підхід, що передбачав інтеграцію оздоровчо-рекреаційної діяльності та розважального компоненту із врахуванням сезонного чинника (зимові рекреації) та психофізіологічних потреб учасників. Метою технології було забезпечення оздоровлення, психоемоційного розвантаження та соціальної взаємодії рекреантів. Технологія включала такі основні компоненти: змістовий, що передбачав структурування програм за видами спортивної анімації; методичний, який охоплював принципи, методи, форми та засоби організації занять;

організаційний, що включав етапи реалізації програми в умовах розважального центру; оціночний, який визначав критерії ефективності реалізації технології (фізичний стан, емоційне самопочуття, рівень задоволеності дозвіллям).

Запропонована оздоровчо-рекреаційна технологія із застосуванням засобів спортивної анімації базується на цілісному підході до організації дозвілля в умовах зимової рекреації. Вона передбачала використання анімаційних форм, що сприяють активному включенню рекреантів у рухову діяльність, підвищенню рівня задоволеності дозвіллям, зміцненню здоров'я та формуванню позитивного емоційного стану (табл. 1).

Таблиця 1 – Засоби спортивної анімації у зимових видах рекреації

Засіб спортивної анімації	Вид зимової рекреації	Форма реалізації в РЦ	Очікуваний ефект
Анімаційні флешмоби	Катання на ковзанах	Рухливі ігри на льодовій арені	Підвищення емоційного фону
Веселі естафети	Снігові прогулянки	Командні змагання	Формування командної взаємодії
Рекреаційні квести	Пішохідні маршрути	Квестові маршрути	Залучення до активного мислення
Тематичні шоу-програми	Катання на ковзанах	Тематичні вечори з аніматором	Релаксація, створення позитивних емоцій
Інтерактивні конкурси	Кьорлінг	Розважальні конкурси	Розвиток рухових навичок, веселощі

Тривалість експерименту склала шість місяців. Учасники брали участь в організованих заходах оздоровчо-рекреаційної спрямованості на базі фізкультурно-оздоровчих та розважальних центрів, що включали елементи спортивної анімації, зимових видів рекреації та інтегрованих сімейних активностей. Після впровадження запропонованої технології нами було здійснено оцінку її ефективності. Оцінка способу життя та особливостей сімейного дозвілля відбувалося на основі розробленого анкетного опитування. Для збору даних застосовувалося анонімне анкетування за допомогою Google Форм. Анкета була розроблена з урахуванням вимог обґрунтованості, лаконічності та однозначності запитань. Надійність даних забезпечувалася стандартизованою анкетуванням і контролем умов опитування.

Методи математичної статистики. Для забезпечення надійності інструментарію дослідження була використана анкета «Сімейне дозвілля», надійність якої

оцінювалася шляхом обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха (склав 0.920, стандартизований коефіцієнт – 0.898). Репрезентативність вибірки підтверджувалася шляхом розрахунку коефіцієнта т-Кендала. Порівняльний аналіз між категоріальними змінними здійснювався із застосуванням частотного критерію Пірсона χ^2 , який використовувався для аналізу таблиць сполученості. Статистична значущість χ^2 -критерію оцінювалася на встановленому рівні значущості з урахуванням кількості ступенів свободи (df), що відповідала числу можливих варіантів відповідей мінус один [3, с. 182]. Статистична обробка результатів здійснювалася із використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 26.0 (IBM, США) та Microsoft Excel 2019. Усі розрахунки виконувалися на рівні статистичної значущості $p < 0.05$.

Результати дослідження

Унаслідок упровадження запропонованої технології частка сімей, які ведуть активний спосіб життя, зросла на 4.6 % (рис. 1).

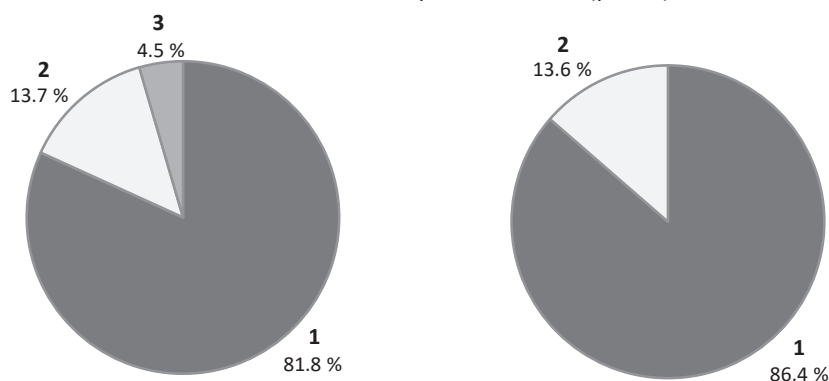


Рис. 1 Динаміка частки сімей, які ведуть активний спосіб життя залежно від етапу дослідження (n = 66):
1 – активний; 2 – пасивний; 3 – несприятливий для зміцнення здоров'я

Дослідження засвідчило позитивні зміни в організації сімейного дозвілля залежно від етапу експерименту. На запитання «Чи займаєтеся Ви систематично оздоровчою руховою діяльністю спільно з дитиною/дітьми» ствердно відповіли на 12.1 % більше респондентів. Це відбулося завдяки скороченню частки батьків, які інколи займалися з дітьми або зовсім не займалися (у кожному випадку на 6.05 %). Хоча статистична значущість змін не досягнута ($\chi^2 = 2.10$; $df = 1$; $p = 0.148$), позитивна динаміка очевидна, оскільки після

завершення експерименту не зафіксовано жодного випадку повної відсутності спільної рухової активності батьків із дітьми.

Крім того, встановлено, що на 6.1 % зросла частка батьків, які приділяють максимальну увагу здоров'ю членів сім'ї. Статистично значущим також виявилось зростання частки сімей, що практикують зимові види рекреації ($\chi^2 = 8.45$; $df = 1$; $p = 0.004$), а також зменшення кількості сімей, які зовсім не займалися такими активностями ($p = 0.06$) (рис. 2).

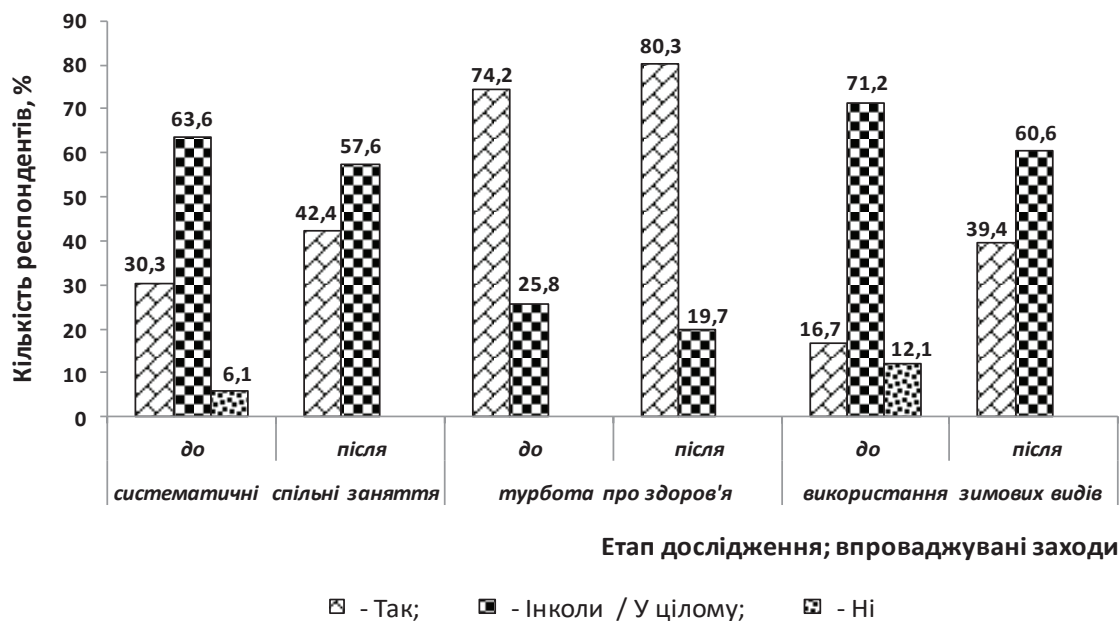


Рис. 2 Динаміка складових сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження (n = 66)

Статистично значущі зміни зафіксовано і щодо тривалості активного відпочинку: частка сімей, що займалися активним дозвіллям до 4 годин на тиждень, зменшилася ($\chi^2 = 4.47$; $df = 1$; $p = 0.03$), тоді як

кількість тих, хто відпочивав понад 4 години на тиждень, статистично значуще зросла, що свідчить про ефективність застосування розроблених рекомендацій (рис. 3).

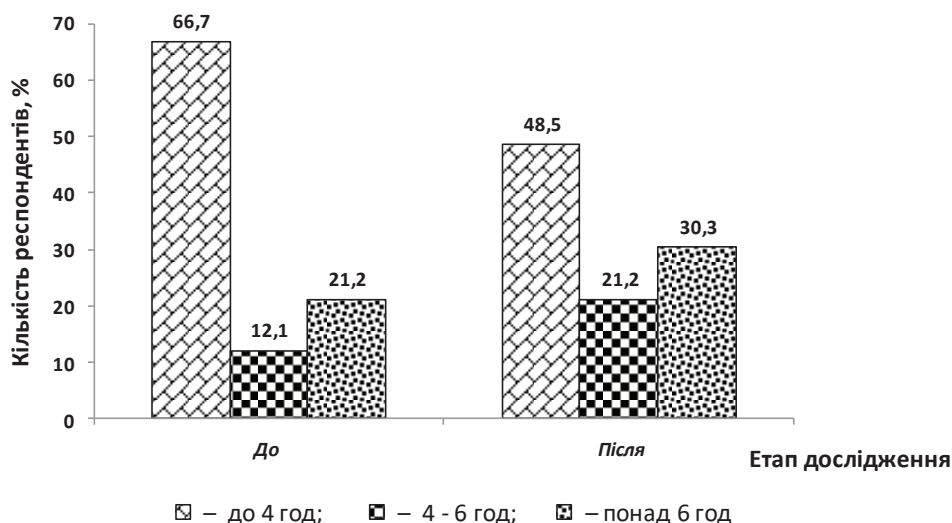


Рис. 3 Динаміка тривалості щотижневого активного сімейного дозвілля залежно від етапу дослідження (n = 66)

Запропонована технологія також позитивно вплинула на організацію дозвілля у вихідні дні. Частка сімей, які проводили активний відпочинок понад годину, статистично значуще збільшилася з 54.5 до 72.7 % ($\chi^2 = 4.71$; $df = 1$; $p = 0.03$). При цьому частка сімей, що не займалися активним дозвіллям у вихідні, скоротилася

на 1.5 %, а тих, хто проводив таке дозвілля менше 40 хвилин, – на 13.6 %. Доведено статистично значуще зростання частки сімей, які понад годину здійснюють пішохідні прогулянки (+21.2 %; $\chi^2 = 6.54$; $df = 1$; $p = 0.01$), тоді як частка сімей, що взагалі не їх не застосовували, зменшилася на 4.5 % (рис. 4).

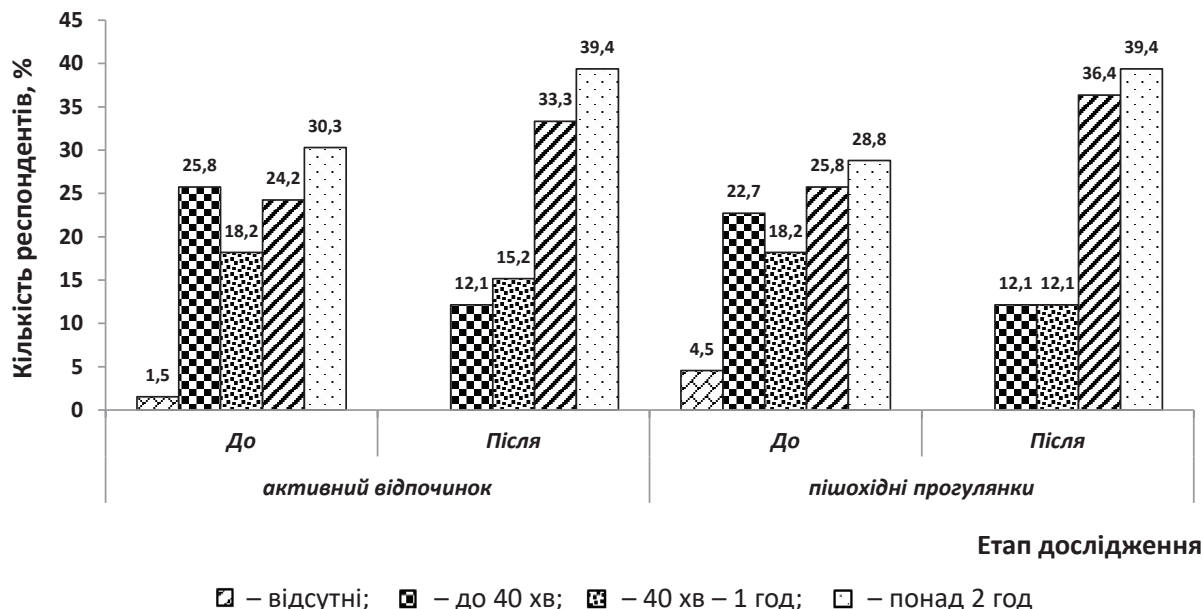


Рис. 4 Динаміка структури щоденного активного сімейного дозвілля у вихідні дні залежно від етапу дослідження ($n = 66$)

Позитивні зміни простежуються і в будні дні. Так, на 18.2 % зменшилася частка сімей, які взагалі не здійснювали пішохідних прогулянок ($\chi^2 = 7.99$; $df = 1$; $p = 0.005$). Одночасно спостерігалось зростання частки сімей, які здійснювали прогулянки від 1 до 2 годин (+4.5 %) та понад 2 години (+1.5 %).

Крім того, зафіксовано статистично значуще скорочення частки сімей, де пасивний відпочинок дітей у будні дні перевищував 1 годину на добу ($\chi^2 = 4.43$; $df = 1$; $p = 0.035$); їхня частка знизилася з 65.2 % до 47.0 % (рис. 5).

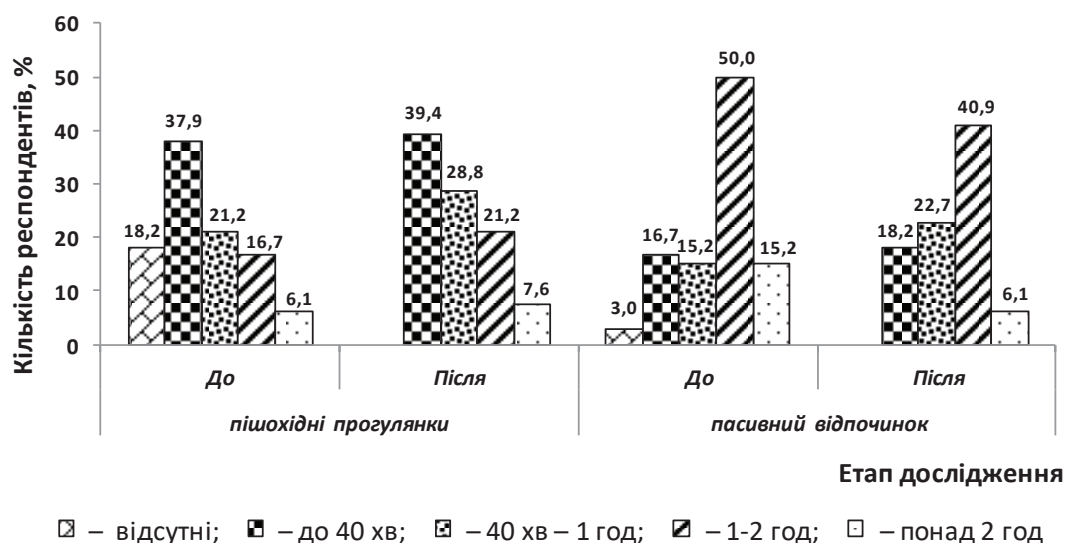


Рис. 5 Динаміка структури щоденного сімейного дозвілля у робочі дні залежно від етапу дослідження ($n = 66$)

Дискусія

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології в контексті активізації сімейної рухової активності та організації дозвілля. Встановлене зростання частки сімей, які ведуть активний спосіб життя, узгоджується з даними досліджень, що акцентують важливість систематичної участі батьків у спільній руховій діяльності для формування у дітей здорових звичок [8; 15; 17; 21]. Як зазначено у працях цих авторів, залучення батьків до регулярної рухової активності разом із дітьми сприяє стійкому закріпленню моделей поведінки, орієнтованих на здоров'я, що повністю співпадає із виявленими у нашому дослідженні тенденціями.

Позитивні зрушення у регулярності оздоровчої рухової активності спільно з дітьми, а також зменшення частки сімей, які взагалі не практикували активне дозвілля, свідчать про ефективність педагогічного супроводу, спрямованого на підвищення рекреаційної культури сім'ї. Це узгоджується з висновками авторів [7], які наголошували на необхідності цілеспрямованого впливу через освітні та рекреаційні програми для підтримки рухової активності в сімейному середовищі. Хоча не всі показники продемонстрували статистичну значущість, загальна динаміка змін засвідчує стійку тенденцію до покращення. Подібні результати були зафіксовані і в інших дослідженнях, де впровадження комплексних рекреаційних програм призводило до поступового, але стабільного збільшення рівня сімейної активності [4; 5; 8; 16].

Особливої уваги заслуговує статистично значуще зростання частки сімей, які активно використовували зимові види рекреації. Це вказує на ефективність запропонованих технологічних рішень у контексті сезонної активності, що відповідає ідеям розвитку сімейної рухової активності з урахуванням сезонності, описаних у дослідженнях таких авторів [14; 15; 18]. Також важливими є зміни у характері дозвілля як у вихідні, так і в робочі дні, де зафіксовано збільшення

тривалості пішохідних прогулянок і зменшення частки пасивного відпочинку дітей.

Отримані дані корелюють із сучасними підходами до профілактики гіподинамії та формування культури здорового способу життя в умовах сім'ї [24], які передбачають регулярну рухову активність навіть у повсякденному розпорядку [6]. Загалом виявлені зміни демонструють доцільність інтеграції оздоровчо-рекреаційних технологій на основі спортивної анімації в практику сімейного дозвілля. Особливо ефективною така інтеграція виявляється при використанні ресурсів розважальних центрів, що співзвучно з ідеями активізації сімейного дозвілля через залучення до різних форм організованої рухової активності, представленими у працях [17; 25].

Висновки

Запровадження запропонованої оздоровчо-рекреаційної технології сприяло суттєвому поліпшенню організації сімейного дозвілля, підвищенню рівня залученості батьків і дітей до оздоровчої рухової діяльності. Встановлено позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників, зокрема зростання частки сімей, що систематично займаються руховою активністю, активніше використовують зимові види рекреації та збільшують тривалість пішохідних прогулянок як у вихідні, так і в робочі дні.

Незважаючи на те, що не всі відмінності виявилися статистично значущими, загальні тенденції свідчать про ефективність застосованого підходу та його потенціал для подальшого використання в програмах оздоровлення сімей.

Запропонована технологія може розглядатися як перспективний засіб формування фізичної культури сім'ї й профілактики недостатньої рухової активності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оцінку довгострокових ефектів у покращенні якості та задоволеності життям.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Колодько І. Особливості формування та розвитку неформальної освіти королівства Швеції. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 19. С. 18-22. doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.18-22
2. Савлюк С., Ваколюк А., Семенович С., Бутенко Т., Панчук І. Цілеспрямована зміна морфологічних показників тіла осіб зрілого віку у процесі занять ментальним фітнесом. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 17. С. 64-68. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.64-68
3. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник; 3-є вид. стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

References

1. Kolodko, I. (2020), "Osoblyvosti formuvannya ta rozvytku neformal'noyi osvity korolivstva Shvetsiyi" [Peculiarities of the formation and development of informal education in the Kingdom of Sweden]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical education, sports and human health*, 19, pp. 18-22. doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.18-22 [in Ukraine].
2. Savlyuk, S., Vakolyuk, A., Semenovych, S., Butenko, T., Panchuk, I. (2020), "Tsilespryamovana zmina morfolohichnykh pokaznykiv tila osib zriloho viku u protsesi zanyat' mental'nym fitnesom" [Targeted change in morphological indicators of the body of mature people in the process of mental fitness classes]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical education, sports and human health*, 17, pp. 64-68. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.64-68 [in Ukraine].

4. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V. et al. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569-575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
5. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V. et al. (2022). The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), 94-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>
6. Blavt, O., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Zhygulova, E., Mykhalska, Yu., Khomych, A., & Sovtisik, D. (2023). Test Control of Inclusive Physical Education: Assessment Using the Newest Electronics. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 940-946. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.17>
7. Burns, R. D., Bai, Y., Podlog, L. W. et al. (2022). Associations of physical activity enjoyment and physical education enjoyment with segmented daily physical activity in children: Exploring tenets of the trans-contextual model of motivation. *J of Teaching in Physical Education*, 1-5. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0263>
8. Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1349. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
9. Galan Y., Yarmak O., Andrieieva O., et al. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *J of Physical Education and Sport*, 21(2), 803-12. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>
10. Getz, D., & Andersson, T. (2010). The event tourism experience. *International Journal of Event and Festival Management*, 1(2), 108-123.
11. Gibson, H. J. (2012). *Sport tourism: Concepts and theories*. Routledge.
12. Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(4282). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
13. Hinch, T., & Higham, J. (2011). *Sport tourism development* (2nd ed.). Channel View Publications.
14. Iso-Ahola, S. E. (2013). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Venture Publishing.
15. Izenstark, D. E., & Middaugh, E. (2022). Patterns of family-based nature activities across the early life course and their association with adulthood outdoor participation and preference. *J of Leisure Research*, 53(1), 4-26.
16. Maltsev, D., Andrieieva, O., Kashuba, V. et al. (2022). Assessment of the quality of active family leisure. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>
17. Paez, J., Hurtado, J., Reyes, T., Abusleme, R., Arroyo, P., & Oñate, C. (2022). Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19, 9145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>
18. Patterson, P. E. (2015). Seasonal recreation and the role of animation in family leisure. *Leisure Studies*, 34(5), 602-617.
19. Pięstrzyński W., Stasiuk I., Sarzała D., Iedynak G., Marzec A., Hudyma N., Šrobárová S., Mykhalskyi A., Woźniak W., Mykhalska Y. (2021). Physical activity and sense of security in schoolchildren during the Covid-19 lockdown period. *J of Physical Education and Sport*, Vol 21 (Suppl. issue 5), 3075-3083. doi: 10.7752/jpes.2021.s5409
3. Iedynak, G., Shiyan, B., Petryshyn, Yu. (2021). *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. 3rd ed. [Electronic edition]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. 280 p. [in Ukraine].
4. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V. et al. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569-575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
5. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V. et al. (2022). The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), 94-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>
6. Blavt, O., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Zhygulova, E., Mykhalska, Yu., Khomych, A., & Sovtisik, D. (2023). Test Control of Inclusive Physical Education: Assessment Using the Newest Electronics. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 940-946. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.17>
7. Burns, R. D., Bai, Y., Podlog, L. W. et al. (2022). Associations of physical activity enjoyment and physical education enjoyment with segmented daily physical activity in children: Exploring tenets of the trans-contextual model of motivation. *J of Teaching in Physical Education*, 1-5. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0263>
8. Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1349. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
9. Galan Y., Yarmak O., Andrieieva O., et al. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *J of Physical Education and Sport*, 21(2), 803-12. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>
10. Getz, D., & Andersson, T. (2010). The event tourism experience. *International Journal of Event and Festival Management*, 1(2), 108-123.
11. Gibson, H. J. (2012). *Sport tourism: Concepts and theories*. Routledge.
12. Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(4282). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
13. Hinch, T., & Higham, J. (2011). *Sport tourism development* (2nd ed.). Channel View Publications.
14. Iso-Ahola, S. E. (2013). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Venture Publishing.
15. Izenstark, D. E., & Middaugh, E. (2022). Patterns of family-based nature activities across the early life course and their association with adulthood outdoor participation and preference. *J of Leisure Research*, 53(1), 4-26.
16. Maltsev, D., Andrieieva, O., Kashuba, V. et al. (2022). Assessment of the quality of active family leisure. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>
17. Paez, J., Hurtado, J., Reyes, T., Abusleme, R., Arroyo, P., & Oñate, C. (2022). Relationship between parents' physical activity level and the motor development level and BMI of their children. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19, 9145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>
18. Patterson, P. E. (2015). Seasonal recreation and the role of animation in family leisure. *Leisure Studies*, 34(5), 602-617.

20. Richards, G. (2015). Creativity and tourism: The state of the art. *Tourism Recreation Research*, 40(3), 277-290.
21. Silva, L. S., Lima, I. J., Albuquerque, E., Santos, R. M., Porto, S. M., & Oliveira, S. F. (2020). Correlation between quality of life and physical activity level of professionals of the Family Health Support Center (NASF). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(1), 37-44. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520200444>
22. Swarbrooke, J., & Page, S. J. (2012). *Tourism management*. Routledge.
23. Townsend, J. A., Van Puymbroeck, M., & Zabriskie, R. B. (2017). The core and balance model of family leisure functioning: A systematic review. *Leisure Sciences*, 39(5), 436-456. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1333057>
24. Yelizarova, O. T., Polka, N. S., Hozak, S. V. et al. (2020). Behaviour typologies in Ukrainian children and adolescents at the implementation of quarantine measures during COVID-19 pandemic. *Environmental Health*, 4(97), 14-20. <https://doi.org/10.32402/DOVKIL2020.04.014>
25. Zabriskie, R. B., Aslan, N., & Williamson, M. (2018). Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *J of Leisure Research*, 49(1), 8-27. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1425049>
19. Piestrzyński W., Stasiuk I., Sarzała D., Iedynak G., Marzec A., Hudyma N., Šrobárová S., Mykhalskyi A., Woźniak W., Mykhalska Y. (2021). Physical activity and sense of security in schoolchildren during the Covid-19 lockdown period. *J of Physical Education and Sport*, Vol 21 (Suppl. issue 5), 3075-3083. doi: 10.7752/jpes.2021.s5409
20. Richards, G. (2015). Creativity and tourism: The state of the art. *Tourism Recreation Research*, 40(3), 277-290.
21. Silva, L. S., Lima, I. J., Albuquerque, E., Santos, R. M., Porto, S. M., & Oliveira, S. F. (2020). Correlation between quality of life and physical activity level of professionals of the Family Health Support Center (NASF). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(1), 37-44. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520200444>
22. Swarbrooke, J., & Page, S. J. (2012). *Tourism management*. Routledge.
23. Townsend, J. A., Van Puymbroeck, M., & Zabriskie, R. B. (2017). The core and balance model of family leisure functioning: A systematic review. *Leisure Sciences*, 39(5), 436-456. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1333057>
24. Yelizarova, O. T., Polka, N. S., Hozak, S. V. et al. (2020). Behaviour typologies in Ukrainian children and adolescents at the implementation of quarantine measures during COVID-19 pandemic. *Environmental Health*, 4(97), 14-20. <https://doi.org/10.32402/DOVKIL2020.04.014>
25. Zabriskie, R. B., Aslan, N., & Williamson, M. (2018). Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *J of Leisure Research*, 49(1), 8-27. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1425049>

Надійшла до друку 12.03.2025

НАШІ АВТОРИ

- Андрєєва Олена** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професорка, завідувачка кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.
- Балацька Лариса** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.
- Банах Володимир** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.
- Бережок Сергій** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна.
- Бишевець Наталія** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.
- Благій Владислав** – викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Благій Олександра** – кандидат педагогічних наук, професорка, професорка кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Боднар Аліна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Буртова Олена** – викладачка циклової комісії фізичного виховання, Вінницький медичний фаховий коледж імені Д. К. Заболотного, м. Вінниця, Україна.
- Вергуш Олег** – викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Ветошкін Владислав** – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Гаврилюк В'ячеслав** – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Галаманжук Леся** – доктор педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський національний, Україна.
- Гетьман Сергій** – викладач циклової комісії фізичного виховання, Державний навчальний заклад «Гушинецьке вище професійне училище», м. Калинівка, Україна.
- Дудко Михайло** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет, м. Київ, Україна.
- Жовтенко Євгеній** – викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.
- Залойло Ілона** – викладачка, здобувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

-
- Індика Світлана** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.
- Кузнєцов Валерій** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет, м. Київ, Україна.
- Левандовська Любов** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра теоретико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.
- Лежньова Олена** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет імені М. Пирогова, м. Вінниця, Україна.
- Мазур Василь** – викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Макарчук Богдан** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна.
- Мальцев Дмитро** – аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Мартин Петро** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Михайлова Мар'яна** – викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Пацалюк Костянтин** – доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Петрова Юлія** – викладачка кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Прозар Микола** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Розмірчук Вікторія** – викладачка II категорії, фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.
- Степанюк Вадим** – аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.
- Хрипко Інна** – доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.
- Чистякова Марина** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старша викладачка кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Юрчишин Юрій** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Якушева Юлія** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет імені М. Пирогова, м. Вінниця, Україна.

OUR AUTHORS

Andrieieva Olena – Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Balatska Larysa – Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness, (Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, Ukraine.

Banakh Volodymyr – PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy, Kremenets, Ukraine.

Berezhok Serhiy – Lecturer at the Department of Physical Education and Teaching Methods, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih, Ukraine.

Blagii Oleksandra – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Blagii Vladyslav – Lecturer at the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Bodnar Alina – Candidate in pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Burtova Helena – Teacher of the physical education cycle commission, Vinnytsia Acad. D. K. Zabolotnyi Professional Medical College Vinnytsia, Ukraine

Chystiakova Maryna – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Senior Lecturer in the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Dudko Mykhailo – Doctor of Philosophy, associate professor, Head of the Department of Physical Education, National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine.

Galamanzhuk Lesia – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Preschool Education, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Havryliuk Viacheslav – postgraduate student of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hetman Sergiy – Teacher of the physical education cycle commission, State educational institution «Gushchynetsk Higher Vocational School», Hushchyntsi Village, Kalyniv, Ukraine.

Indyka Svitlana – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Fitness and Cyclic Sports, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine.

Khrypko Inna – PhD in Physical Education and Sport, associate professor, Associate Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Kuznietsov Valerii – Senior lecture of the Department of Physical Education National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine.

-
- Levandovska Liubov** – PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Department of Theoretical and Biological Foundations of Physical Education, Taras Shevchenko Regional Humanitarian-Pedagogical Academy of Kremenets, Kremenets, Ukraine.
- Lezhnova Olena** – Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Sports Medicine, Physical Education and Rehabilitation, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsia, Ukraine.
- Makarchuk Bohdan** – Lecturer at the Department of Physical Education and Teaching Methods, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih, Ukraine.
- Maltsev Dmytro** – postgraduate student of the Department of Health and Recreational Physical National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
- Martyn Petro** – PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.
- Mazur Vasyl** – Lecturer at the Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Mykhailova Mariana** – Lecturer at the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
- Patsaliuk Kostiantyn** – PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.
- Petrova Yuliia** – Lecturer at the Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Prozar Mykola** – Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Rozmirchuk Victoriia** – Teacher II categories, Applied Vocational College Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy Humanitarian and Pedagogy, Kremenets, Ukraine.
- Stepaniuk Vadym** – postgraduate student of the Department of Health and Recreational Physical, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
- Verhush Oleg** – Lecturer at the Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Vetoshkin Vladislav** – postgraduate student of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Yakusheva Yulia** – Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Sports Medicine, Physical Education and Rehabilitation, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsia, Ukraine.
- Yurchyshyn Yuriy** – Candidate of Science Physical Education and Sport, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.
- Zaloilo Ilona** – Lecturer at the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
- Zhovtenko Yevhenii** – Lecturer at the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Наукове видання

ВІСНИК

**Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Збірник наукових праць
Випуск 30, № 1 (2025)**

*Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти матеріали,
що не відповідають вимогам до фахових видань або вносити корективи*

За зміст і достовірність інформації відповідальність несуть автор та співавтори

Формат 60х84/8. Ум. друк. арк. 8,37.
Тираж 300 пр. Зам. № 375.

Підписано до друку 24.04.2025

Видання та друк ФОП Панькова А. С.,
вул. Симона Петлюри, 30Б, м. Кам'янець-Подільський,
Хмельницька обл., 32302
Тел. +380 (67) 381 29 43
E-mail: aksiomaprint@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6561 від 28.12.2018