ГЕЛЬВЕТИКА
ВИДАВНИЧИЙ ДІМ

№ 1/2025

Sport Science Spectrum

«Sport Science Spectrum» – науково-теоретичний журнал для фахівців у сфері фізичної культури і спорту – наукових працівників, викладачів ЗВО, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів

Редакційний штат

Головний редактор:
Борисова Ольга, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Заступник головного редактора:
Когут Ірина, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Редакційна колегія:
Андрєєва Олена, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Бріскін Юрій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, Україна)
Гончарова Наталія, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Дутчак Мирослав, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Кашуба Віталій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Коробейніков Георгій, доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Подрігало Леонід, доктор медичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури (Харків, Україна)
Шинкарук Оксана, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Цьось Анатолій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)
Baić Mario, Dr. Sc., Professor, University of Zagreb, Faculty of Kinesiology (Zagreb Croatia)
Cynarski Wojciech J., Prof. Dr habil, Institute of Physical Culture Studies, University of Rzeszow (Rzeszów, Poland)
Gulshan.Lal.Khanna, PhD, Professor, Manav Racha Institute of Research and Studies (Faridabad, Haryana, India)
Krasilshchikov Oleksandr, PhD, Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, (Shah Alam, Selangor, Malaysia)
Lorenzetti Silvio R., PD, Professor School of Engineering, ZHAW (Winterthur, Switzerland)
Potop Vladimir, PhD, National University of Science and Technology Politehnica Bucharest, Pitesti University Center (Bucharest, Romania)
Raab Markus, PhD, Professor, German Sport University Cologne (Cologne, Germany)

Відповідальний секретар:
Маринич Вікторія, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Журнал включено до бази даних: IndexCopernicus
http://journals.indexcopernicus.com
Національна бібліотека України
імені В. І. Вернадського
http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/
TMFVS/index.html
ISSN 3041-1181 (Print)
ISSN 3041-119X (Online)
https://spectrum.uni-sport.edu.ua/

© «Sport Science Spectrum», 2025

ВИПУСК ЖУРНАЛУ № 1/2025
ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ
Національного університету фізичного виховання і спорту України
27.02.2025 р., протокол No 10

Статті пройшли перевірку з використанням сервісу Unicheck

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 17.03.2020 № 409 журнал «включено до Переліку наукових фахових видань України за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, та 02.07.2020 р. № 886 за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) До 2024 року журнал мав назву «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». Після перейменування журналу відповідні зміни внесено до Переліку наукових фахових видань України на підставі наказу МОН України від 21.02.2024 № 220.

Видання Національного університету фізичного виховання і спорту України. Видається з 1999 р.
Виходить 4 рази на рік. Українською та англійською мовами.

Рішенням Національної ради України з питань телебачення та радіомовлення №1169 від 26.10.2023 р. Sport Science Spectrum зареєстровано як суб'єкт у сфері медіа (ідентифікатор медіа R30-01715). Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Національний університет фізичного виховання і спорту України (вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, email: rectorat@uni-sport.edu.ua, тел. +38 (044) 287-30-96)

Тел. (044) 289 40 92
Факс (044) 287 68 21

Підписано до друку 28.02.2025.
Формат 60x84/8. Гарнітура Helios.
Папір офсет. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 11,86.
Замов. No 0625/494.
Наклад 200 прим.

ЗМІСТ

3 *Nur Syasya Qistina binti Karim, Oleksandr Krasilshchikov*
EFFICIENCY AND VARIETY OF ATTACKING ACTIONS IN JUNIOR AND SENIOR ELITE KARATE PLAYERS' MATCH

8 *Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк*
ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

16 *Микола Безмилов*
ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ БАСКЕТБОЛУ)

27 *Валентина Воронова, Олена Проценко, Юрій Крикун, Світлана Федорчук*
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СКЛАДНИКІВ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

36 *Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Уляна Катерина*
ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ПРОФЕСІЙНИХ КВАЛІФІКАЦІЙ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

43 *Юрій Мічуда, Костянтин Коломієць*
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ЄДИНОБОРСТВ

48 *Наталія Москаленко, Катерина Кравченко*
ІННОВАЦІЙНА МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

55 *Олександр Москаленко, Оксана Марченко, Ірина Калабішка*
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ОБ'ЄКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

63 *Вікторія Нагорна, Світлана Шутова, Наталія Константиновська, Олександр Копил, Артур Митько*
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЛАНУВАННЯ ІГРОВОГО ЧАСУ БАСКЕТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У РІЗНІ ФАЗИ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

69 *Наталія Пангелова, Андрій Бухтєєв*
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

77 *Марія Приймак*
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

83 *Христина Хіменес, Юрій Бріскін, Неоніла Нерода, Ольга Задорожна, Тетяна Скалій*
РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРОФЕСІЙНИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

90 *Олеся Шевчук, Ірина Когут, Вікторія Маринич*
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ

EFFICIENCY AND VARIETY OF ATTACKING ACTIONS IN JUNIOR AND SENIOR ELITE KARATE PLAYERS' MATCH

Nur Syasya Qistina binti Karim[1], Oleksandr Krasilshchikov[2]

[1] Kaison Furnishing Sdn. Bhd. Malaysia
[2] Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, Malaysia

Abstract. *Introduction.* Karate is a combat sport vastly popular over the world, and important part of Asian Games program. Inclusion of Karate to 2020 Olympics program targeted engaging younger people in the Olympic movement. Karate thus joined judo and taekwondo as the third Olympics-approved sport in the martial arts category.

Study objective. The general objective of the study was to compare the variety and efficiency of the attacking actions in senior and junior elite karate players' match.

Methodology. Eight seniors and eight juniors' matches (total 16) were analyzed using the NACSPORT performance analysis software package. The players were participating in the finals of the world and continental karate competitions in the kumite category. Analyzed variables were divided into two groups: the variations of attacking actions (%) and the efficiency (ratio of scored attempted to attempted techniques) of the attacking actions. The data collected from this study were analyzed by using the SPSS software version 27.0 through independent t-test and Pearson Chi-square test.

Results. The statistically significant findings from this study were that among both groups, the overall variations of the attempted attacking actions were statistically different ($P < 0.05$). The efficiency of the attacking techniques however did not have any significant differences ($P > 0.05$). In other words, even though kicking techniques could help in obtaining the higher score, the chances of converting an attempt into a good and successful scoring kicking techniques aren't very high in a competitive karate fight at the highest level of competitions.

Conclusions. The result of this study might give a chance to all the karate practitioners especially to the coaches to make suitable changes to their methodology of training their athletes to give a better preparation the new generation of the juniors to successfully reach the senior performance level.

Keywords: karate, elite, players, juniors, seniors, techniques.

Нур Сасія Кистіна бінті Карім, Олександр Красільщіков

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА РІЗНОМАНІТНІСТЬ АТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ У ПОЄДИНКУ КАРАТИСТІВ МОЛОДШОЇ І СТАРШОЇ ЕЛІТИ

Анотація. Карате – це бойовий вид спорту, що надзвичайно популярний у всьому світі та є важливою частиною програми Азійських ігор. Включення карате до програми Олімпійських ігор 2020 спрямоване на залучення молоді до олімпійського руху. Тож карате приєдналося до дзюдо та тхеквондо як третій вид спорту, затверджений Олімпіадою в категорії бойових мистецтв.

Мета дослідження. Загальна мета дослідження – порівняти різноманітність та ефективність різноманітності атакувальних дій упродовж поєдинку елітних каратистів старшої вікової групи та юніорів.

Методологія. Вісім матчів старшої вікової категорії та вісім серед юніорів (загалом 16) проаналізовано за допомогою пакету програмного забезпечення для аналізу змагальної діяльності NACSPORT. Бійці брали участь у півфіналах та фіналі світових і континентальних змагань з карате в категорії куміте. Аналізовані змінні були розділені на дві групи: варіації атакувальних дій (%) та ефективність (співвідношення залікованих спроб до загальної кількості спроб) атакувальних дій. Дані, зібрані під час цього дослідження, проаналізовано за допомогою пакету програмного забезпечення SPSS версії 27.0 за допомогою незалежного *t*-критерію та тесту Хі-квадрат Пірсона.

Результати. Статистично значущі результати цього дослідження полягали в тому, що у двох групах загальні варіації спроб атакувальних дій були статистично різними ($P<0{,}05$). Однак ефективність атакувальних прийомів у порівнянні не мала істотних відмінностей ($P>0{,}05$). Інакше кажучи, незважаючи на те, що техніка ударів ногами може допомогти отримати вищий бал, шанси перетворити спробу на успішну заліковану техніку удару ногами не дуже високі в конкурентному бою з карате на змаганнях найвищого рівня.

Висновки. Результати цього дослідження можуть дати шанс усім, хто практикує карате, особливо тренерам, внести відповідні зміни в методику підготовки своїх спортсменів, щоб краще підготувати нове покоління юніорів для успішного досягнення елітного рівня результатів у старшій віковій групі.

Ключові слова: карате, еліта, бійці, юніори, сеньйори, техніка.

Nur Syasya Qistina binti Karim, Krasilshchikov O. Efficiency and variety of attacking actions in junior and senior elite karate players' match. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 3–7
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-1

Нур Сасія Кистіна бінті Карім, Красільщіков О. Ефективність та різноманітність атакувальних дій у поєдинку каратистів молодшої і старшої еліти. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 3–7
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-1

© Nur Syasya Qistina binti Karim, Oleksandr Krasilshchikov, 2025

Introduction. Karate is now predominantly a striking art which involves punching, kicking, knee strikes, elbow strikes and open hand techniques such as knife-hands, spear-hands, and palm-heel strikes [1]. Some forms of karate may also include small amounts of throws, joint locks and grappling.

Karate has a big sporting element known as Kumite. It is a weight categorized sport which is practiced among both male and female with 10 medal sets at place (5 in men and 5 in women in Kumite). The objective of Karate is to defeat your opponent by utilizing punches, kicks and throws to score points. At the end of a Karate kumite, the competitor with the most points is declared the winner. A karate match is set for 3 minutes per match for seniors and 2 minutes per match for juniors [2] and each time a point is given, the match will be stopped by the judges for a while and then will be continued again.

Performance Analysis being one of the fields of sport science uses video analysis and technology extensively to use own objectives as it requires careful information management for quality feedback to coaches and performers and systematic techniques of observation [3]. Performance Analysis is driven by a sport needs to understand and improve tactics, technique, and movement which is achieved through the delivery of real- and lapsed-time objective feedback. Performance analysis in sport is essentially informing the athlete and coaches what are the actual things happening as opposed to what they perceive to be happening.

Although performance analysis is quite popular in combats sports, karate is less studied among other combat sports. Most of the research in karate was primarily dedicated to the senior athletes. Limited studies were done targeting junior athletes and their performance structure and technical skills, with particularly analyzing their chances and ways of becoming equally successful seniors close to zero.

Many studies on performance analysis had been done to analyze the efficiency of the karate techniques. One research [4] was attempted on situational, technical-tactical indicators of top-level, male karate competitors based on the scored techniques. Apart from these indicators, a karate fight also consists of numbers of technical-tactical activities, such as body movement and the performed but non-scored techniques. Precisely these indicators define the energetic [5; 6], technical and tactical efficiency of the fighters [7]. Therefore, the activity of the fighters, which consists of numbers of the performed techniques, inevitably influences the fight outcome.

A study was conducted to analyze the ratio of scored and non-scored techniques to determine the difference in situational efficiency in a fight between arm and leg techniques of top-level female karate competitors [8]. The results of the research showed that there was a difference between the efficiency of arm and leg techniques. Smaller frequency of arms techniques was observed as compared to legs techniques in a karate fight because the scores obtained by leg techniques are higher. This information points to tactical justification of increased application of leg techniques as compared to arm techniques in a karate fight.

Research conducted to study the frequency and effectiveness of the arm and leg actions performed during competitions among Shotokan karate junior female athletes [9] showed conflicting outcomes. This study has shown that Shotokan karate female athletes selected for this research used arm actions more frequently than leg actions. From all arm actions performed in the fight, only 15 were effective and from 56 leg actions, only 8 were effective. However, the research showed that the efficiency of arm and leg actions were equal.

In fact, the variety of the attacking actions in karate may originate in their varied efficiency. Based on the previous studies, the efficiency of the attacking actions of different techniques depended on the types of the techniques used and the part of the body used to generate the techniques. Study shows that attacking techniques that are executed by legs are more efficient and could give more points in the match. Evolutionary, however, to date, there is no clear study that compares the differences of the techniques efficiency when executed by senior or junior elite karate players. To our information, the study about the efficiency and variety of attacking actions in senior and junior elite karate players' match and on comparison of those are still lacking.

Study objectives. The general objective of the study was to compare the variety and the efficiency of the attacking actions in senior and junior karate players' match.

The specific objectives of this study were:

- To compare the variety of attacking techniques in senior and junior elite karate players during the match.
- To compare the efficiency of the attacking techniques in senior and junior karate elite players during the match.

Methodology. Research design, setting and location. A non-experimental, cross-sectional study design was adopted in this study. This study was conducted by analyzing the video recordings of the players' matches by using a performance analysis software. The performance analysis software that was used in this study was NACSPORT (https://www.nacsport.com/index.php?lc=en-gb#) [10].

Ethical approval for the study wasn't required for the current study doesn't involve direct contact with the subjects and is purely analytic based on the available in public assess videos of the major karate tournaments.

Population, sampling and sample size. This research was targeting senior and junior karate athletes which had participated in Senior and Junior World and Continental Championships in Kumite category. According to the sample size calculations, 16 matches had been analyzed for this research (8 senior matches and 8 junior matches). The video recordings of the matches and results sheets was collected from the recent championships via International Karate Association website and/or from the video library of Malaysian National Sport Institute.

Inclusion and exclusion criteria. Inclusion criteria were top level matches (semi-finals and finals) in the World and Continental Championships in Kumite category

Exclusion criteria were not the full match has been recorded or victory before full time.

Description of variables

- Front kick (Mae geri): A front kick performed with the ball of the foot.
- Roundhouse kick (Mawashi geri): A roundhouse kick performed with either the front leg (front mawashi geri) or back leg (back mawashi geri).

• Back kick (Ushiro geri): This kick is directed backwards, keeping the kicking leg close to the standing leg and using the heel as a striking surface.

• Side thrust kick (Yoko geri (kekeomi)): A kick that is delivered sideways in thrusting motion in relation to the body of the person kicking

• Side snap kick (Yoko geri (kaege)): A kick that is delivered sideways in snapping motion in relation to the body of the person kicking.

• Back fist strike (Uraken uchi): Used as a counterattack, or as part of an aggressive combination.

• Face level punch (Jodan tsuki): Attacks targeting the head and face area.

• Middle level punch (Chudan tsuki): Attacks targeting the mid-section (abdominal, lower back and chest area) of the body.

• Downward punch (Gedan tsuki): A punch to the lower sections of the body.

• Lunge punch (Oi tsuki): A punch executed with the hand on the same side as the front foot and performed while stepping forward.

• Reverse punch (Gyaku tsuki): A punch executed with the hand on the opposite side of the front leg.

Data collection and analysis. Data collection was done after obtaining permission from the Dean of the School of Health Sciences, Universiti Sains Malaysia.

Data collected was processed by using Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software, version 27.0 for Windows. The collected data was analyzed descriptively and inferentially:

To compare the variety of attacking techniques of the senior and junior karate players' match and their efficiency through Chi-square test & Independent *t*- test;

To compare dynamics of the attacking actions of the senior and junior karate players' match through Independent *t*-test.

The mean and standard deviation were used as descriptive statistics for variables of variety of attacking techniques of senior and junior karate players' matches and their efficiency.

Results. Analysis of variation of attacking techniques in karate players' matches. A total of 16 matches, 8 of senior matches and 8 of junior matches were analyzed. A total number of 327 of attempts of attacking techniques has been executed in a total of 16 matches of both senior and junior karate players. All the attempts had been recorded and calculated for being used in the analysis. Listed attempts of attacking techniques were front kick, n= 38(11.62 %), roundhouse kick, n= 37(11.31 %), back kick, n= 11(3.36 %), side thrust kick, n= 42(12.84 %), side snap kick, n= 20(6.12 %), back fist strike, n=11(3.36 %), face level punch, n= 65(19.88 %), middle level punch, n=55(16.82 %), downward punch, n= 14(4.28 %), lunge punch, n=19(5.81 %), and reverse punch, n=15(4.59 %).

There was statistically significant association between the techniques and level of the karateka involvements either senior or junior, tested using Pearson Chi-Square test (χ^2 = 65.381, *p* value < 0.001). Pearson Chi-Square critical value for 10 degrees of freedom, which is 23.21 (Table 1).

Table 1

Distribution (%) of Techniques in Senior and Junior Karate Players

Variables	Variation of techniques (%)		$\chi^{2(df)}$	p value
	Seniors	Juniors		
Front kick	3.7	8.0	65.381(10)	< 0.001
Roundhouse kick	6.4	4.9		
Back kick	1.5	1.8		
Side thrust kick	10.7	2.1		
Side snap kick	5.2	0.9		
Back fist strike	2.8	0.6		
Face level punch	9.2	10.7		
Middle level punch	5.5	11.3		
Downward punch	3.7	0.6		
Lunge punch	5.2	0.6		
Reverse punch	1.2	3.4		

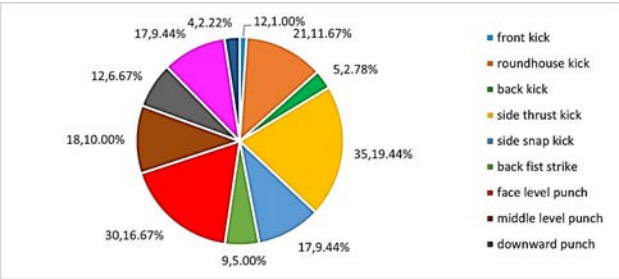

Fig. 1. Techniques variations of elite senior karate players

Based on Figure 1 and according to the results, the most attempted techniques by senior karate players were side thrust kick, n= 35 (19.44 %) followed by face level punch, n= 30 (16.67 %), roundhouse kick, n= 21 (11.67 %), middle level punch, n= 18 (10.00 %), lunge punch, n= 17 (9.44 %), side snap kick, n= 17 (9.44 %), downward punch, n= 12 (6.67 %), back fist strike, n= 9 (5.00 %), back kick, n= 5 (2.78 %), lunge punch, n= 4 (2.22 %) and lastly the least attempted techniques by the senior is front kick, n= 12 (1.00 %).

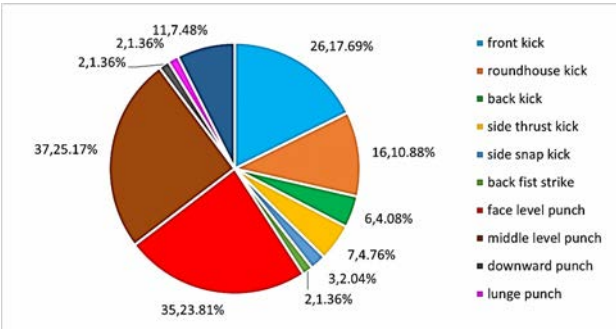

Fig. 2. Techniques variation of elite junior karate players

Based on Figure 2, and according to the results, the most attempted techniques by junior karate players were middle level punch, n= 37(25.17 %), followed by face level punch, n= 35(23.81 %), front kick, n=26(17.69 %), roundhouse kick,

n= 16(10.88 %), reverse punch, n= 11(7.48 %), side thrust kick, n= 7(4.76 %), back kick, n= 6(4.08 %), side snap kick, n= 3(2.04 %), the least attempted techniques were back fist strike, n= 2(1.36 %), downward punch, n= 2(1.36 %), lunge punch, n= 2(1.36 %), all three techniques were only attempted twice in the 8 matches.

From eleven techniques of attacking actions in karate, the junior karate players attempted five techniques; front kick (17.69 %), back kick (4.08 %), face level punch (23.81 %), middle level punch (25.1 %), and reverse punch (7.48 %) higher than the front kick (1.00 %), back kick (2.78 %), face level punch (16.67 %), middle level punch (10.00 %) and reverse punch (2.22 %) in senior players. The roundhouse kick for the senior karate players were higher which is 11.67 % when compared to junior karate players which were 10.88 %. Side thrust kick (19.44 %), side snap kick (9.44 %), back fist strike (5.00 %) downward punch (6.67 %) and lunge punch (9.44 %) were higher in percentage in senior group compared to junior group which were (4.76 %, 2.04 %, 1.35 %, 1.36 %, and 1.36 %).

Analysis of the efficiency of the attacking actions in karate players' matches. There was no significant difference between the seniors and juniors on the overall technique's efficiency from independent *t*-test (Table 2) as P>0.05.

Table 2

Overall attacking techniques efficiency (ratio of scored attempt to the frequency of the attempts)

Group	Overall techniques efficiency (Mean± SD)	t-statistic value	*P* - value
Senior	0.19 ± 0.23	1.797	0.74
Junior	0.16 ± 0.09		

The senior group showed higher efficiency of front kick, downward punch, lunge punch and reverse punch compared to the junior group. Junior group showed higher efficiency of back kick, side thrust kick and middle level punch compared to the senior group. The efficiency of roundhouse kick, side snap kick, back fist strike and face level punch were the same for both groups.

Discussion. Among the findings that we got from this study was a statistically significant ($P < 0.001$) differences between the attacking techniques of senior and junior elite karate players. The attacking techniques studied in this research were front kick, roundhouse kick, back kick, side thrust kick, side snap kick, back fist strike, face level punch, middle level punch, downward punch, lunge punch and reverse punch. In this discussion, those techniques will be categorized into two, which are kicking techniques (front kick, roundhouse kick, back kick, side thrust kick and side snap kick) and punching techniques (back fist strike, face level punch, middle level punch, downward punch, lunge punch and reverse punch).

In the senior karate players' match, the frequency of the techniques attempted were almost evenly distributed for some of the techniques that had been listed. The most attempted techniques in senior players were side thrust kick (19.44 %). While for the junior players, the side thrust kick was attempted lower in frequency (4.76 %) as compared to the seniors. The front kick was the most attempted kicking technique in the junior group. The roundhouse kick was the second frequently attempted kicking techniques for both senior (11.67 %) and junior group (10.88 %). The senior players group mostly attempted kicking techniques in the match. Foot movements form the foundation for most of the kicking and punching techniques executed during kumite championships. There was no other study found that could support that the senior players used more kicking techniques in a match. However, correct and efficient foot movements will allow karatekas to obtain the best attacking positions and evade the opponent when attacks are being launched.

For the junior players, the frequency of the techniques used were more focused on middle level punch (25.17 %), face level punch (23.81 %) and front kick (17.69 %) only. Compared to the senior group, the middle level punch, face level punch and front kick were lower in frequency compared to the junior group and were 10 %, 16.67 % and 1 % respectively for those techniques. Karatekas are generally more inclined to score points by making use of fundamental punching techniques because the hands are much more agile than the feet in karate [8]. Therefore, the punching techniques are likely to be more frequently used during kumite attacks. Furthermore, punching techniques do not require a high degree of skill and are usually taught to karatekas from a very young age [11]. This could be why junior players prefer punching techniques more than kicking techniques. The other techniques (back kick, side snap kick, back fist strike, downward punch, lunge punch and reverse punch) were respectively low in frequency in both senior and junior groups.

Kicks are much more difficult to perform due to the technical requirements and the difficulty in generating a high amount of speed and power continuously during execution. Because of kicking techniques are difficult to perform successfully, young karatekas often revert to the simple punching techniques. Previously, a study that has been done to the female Shotokan karate junior athletes stated that arm techniques were the most frequent techniques used by the karatekas [9]. One previous study also stated that mawashi geri (roundhouse kick) and gyaku tsuki (reverse punch) were the most prevailed techniques used in attacks and counterattacks [12]. However, the result from our study contradicted the previous study as in ours the punching techniques that most prevailed were middle level punch, not the reverse punch.

The next finding of our study, was no significant difference in the overall efficiency of the attempted attacking techniques (front kick, roundhouse kick, back kick, side thrust kick, side snap kick, back fist strike, face level punch, middle level punch, downward punch, lunge punch and reverse punch) between senior and junior karate players' match ($p = 0.74$). However, if the techniques were compared individually between the groups, some of the techniques did show a difference in the efficiency (e.g. Front Kick with 0.04 in juniors versus 0.83 in seniors). Generally, the efficiency of the techniques attempted for both group of karatekas were the same between the groups even though the frequency and distribution of the variation of the techniques attempted by those groups of players were different.

Despite the difference in frequency of techniques attempted by seniors and juniors, (where the senior players attempted more frequent attacking techniques compared to the junior players) the efficiency did not differ as senior players used

both kicking techniques and punching techniques while the junior players mostly used punching techniques. In other words, even though kicking techniques could help in obtaining the higher score, the chances of attempting a good and successful kicking technique was low. A study was made on top-level senior female karate competitors of the elite world tournament, it was stated that there was no statistically significant difference between the arm and leg techniques in total situational efficiency [13].

Conclusions. The juniors will eventually progress to the senior group. Therefore, the result of this study might give a chance to all the karate practitioners especially to the coaches to make suitable changes to their methodology of training their athletes to give a better preparation the new generation of the juniors to reach the senior level, whether to be as strong as the current seniors or even better than them.

Future research perspectives. Future research can be dedicated to analyzing existing differences in training and competitive loads between elite junior and senior karate players. This may help assuring the smooth transition from juniors to seniors both in skills and other training components.

REFERENCES

1. Bishop & Mark (1989). *Okinawan Karate. pp. 153–166.* ISBN 0-7136-5666-2.
2. Campagnini, Master. (2015) "Karate Tournament Information". AmKor Karate. Retrieved Jan 29, 2017, from http://amkorkarate.com/karate-tournament-information/
3. Bartlet, R. (2001). Performance analysis: can bringing together biomechanics and notational analysis benefit coaches? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1, 122–126.
4. Koropanovski N., Jovanović S., Dopsaj M. (2008), Characteristics of pointing actions of top level female competitors in karate [in:] Proceedings of World Congress of Performance Analysis of Sport VIII, Otto von Guericke University, Magdeburg, pp. 386–392.
5. Beneke R., Beyer T., Jachner C., Erasmus J., Hutler M. (2004), Energetics of karate kumite*, European Journal of Applied Physiology*, v. 92, no. 4–5, pp. 518–523.
6. Imamura H., Yoshimura Y., Nishimura S., Nakazawa A.T., Teshima K., Nishimura C., Miyamoto N. (2002), Physiological responses during and following karate training in women, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 42, no. 4, pp. 431–437.
7. Vidranski T. (2006), Utjecaj treninga karatea na motorička obilježja djece od 9-11, Magistarski rad. Kineziološki fakultet, Zagreb.
8. Serti, H., Segedi, I., & Vidranski, T. (2012). Situational efficiency of arm and leg techniques in a karate fight of top-level female karate competitors. Journal of Martial Arts Anthropology, 12(2), 44–49.
9. Ivaškien, V. (n.d.). The Most Effective Techniques Used by Shotokan Karate Junior Female Athletes During Competition, II, 273–277.
10. NACSPORT Performance Analysis Software (https://www.nacsport.com/index.php?lc=en-gb#).
11. Nakayama, M. (1967), Dynamic karate: instruction by the master. London: Ward Lock. 308 p.
12. Ivaškienė, V. (2015). The most effective techniques used by shotokan karate junior female athletes during competition. Society Integration Education Proceedings of the International Scientific Conference. 2:273. DOI: 10.17770/sie2012vol2.141
13. Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanisević, S., & Gudelj, I. (2009). The impact of specific motoricity on karate performance in young karateka. Collegium Antropologicum, 33(1), 123–30. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19408615

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Nur Syasya Qistina binti Karim Syasyaqistina5006@gmail.com
Krasilshchikov Oleksandr https://orcid.org/0000-0001-7575-1026, oleksandr@uitm.edu.my
Universiti Teknologi MARA, Malaysia

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Нур Сасія Кистіна бінті Карім, Syasyaqistina5006@gmail.com
Красільщіков Олександр https://orcid.org/0000-0001-7575-1026, oleksandr@uitm.edu.my
Університет Технології МАРА, Малайзія

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Статтю присвячено розробці структури та змісту програми на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, а також оцінки її ефективності. *Мета дослідження* – обґрунтувати та розробити програму корекції показників фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на покращення якості життя, соціальну адаптацію, зниження тривожності. *Матеріали та методи.* У дослідженні взяли участь 96 жінок першого періоду зрілого віку. Для оцінки якості життя використано методику SF 36, оцінка депресивного стану здійснювалося за шкалою Бека. Для побудови структури та змісту етапів програми корекції фізичного й емоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку використано структурно-функціональний аналіз. Оцінка результативності програми здійснювалася в процесі перетворювального педагогічного експерименту. *Результати дослідження.* Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку базується на науково обґрунтованих підходах до використання рухової активності для покращення психічного й фізичного здоров'я, розрахована на 24 тижні, містила три етапи (підготовчий, основний та контрольно-корекційний). Запропоновано smart-цілі кожного етапу, відповідно до яких установлено форми, засоби, критерії ефективності. Оцінка впливу відбувалася за рівнем визначення депресивних станів у досліджуваних жінок. Після завершення програми 73,2 % учасниць засвідчили відсутність депресивних проявів, що вказує на значне покращення їхнього психоемоційного стану. Загальний рівень фізичної якості життя зріс на 12 %, до 47,7 бала; загальний стан здоров'я покращився на 14 %, до 48,3 бала; фізична активність – підвищилася на 14 %, до 48,2 бала. *Висновки*. Програма є ефективним інструментом для покращення якості життя цієї категорії населення, яка пережила стресові та травматичні події.

Ключові слова: рухова активність, внутрішньо переміщенні жінки, зрілий вік, програма, фізичний стан, психоемоційний стан, якість життя.

Olena Andrieieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk

PROGRAM FOR CORRECTION OF PHYSICAL CONDITION AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN THROUGH HEALTH-ENHANCING RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. The article is focused on the development of the structure and content of the program based on the use of the means of health-enhancing recreational physical activity for the correction of physical condition and psycho-emotional state in internally displaced adult women, as well as on the evaluation of its effectiveness. *The objective of the study* was to substantiate and develop a program for the correction of indicators of physical condition and psycho-emotional state in middle aged women from among internally displaced persons by means of health-enhancing recreational physical activity aimed at improving the quality of life, social adaptation, and reducing anxiety. *Materials and methods*. The study involved 96 middle-aged women. The SF-36 Health survey questionnaire was used to assess the quality of life, and the depressive state was assessed using the Beck scale. Structural-functional analysis was used to build the structure and content of the stages of the program for the correction of physical condition and emotional state in internally displaced adult women. The program effectiveness was evaluated in the course of a transformative pedagogical experiment. *Results*. The program for correction of physical condition and psycho-emotional state in internally displaced adult women was based on science-based approaches to the use of physical activity to improve mental and physical health, designed for 24 weeks duration, and included three stages (preparatory, main and control-corrective). Smart objectives were proposed for each stage, according to which the forms, means, and criteria of effectiveness were defined. The impact was evaluated by the level of depression in the women studied. After completing the program, 73.2 % of the participants reported no depressive symptoms, indicating a significant improvement in their psycho-emotional state. The overall level of physical quality of life increased by 12 %, to 47.7 points; general health improved by 14 %, to 48.3 points; and physical activity increased by 14 %, to 48.2 points. *Conclusions*. For this group of people who have experienced stressful and traumatic events, the program is an effective tool for improving their quality of life.

Keywords: physical activity, internally displaced women, adulthood, program, physical condition, psycho-emotional state, quality of life.

Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 8–15
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-2

Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Program for correction of physical condition and psycho-emotional state of internally displaced women through health-enhancing recreational physical activity. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 8–15
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-2

© Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк, 2025

Вступ. Сучасна соціальна та економічна ситуація в Україні, зумовлена воєнними конфліктами та політичною нестабільністю, призвела до значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) [6]. Серед них значна частина – це жінки зрілого віку, які стикаються із численними психологічними та фізичними проблемами. Втрата домівок, зміна соціального статусу, відрив від звичного середовища та постійний стрес негативно впливають на їхнє здоров'я [23]. У таких умовах розробка програм корекції фізичного та психоемоційного станів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності стає актуальною і необхідною.

Внутрішньо переміщені жінки зрілого віку часто стикаються з такими проблемами, як депресія, тривожність, хронічний стрес, порушення сну, зниження рухової активності та загальне погіршення здоров'я [2–4; 23]. Ці фактори негативно впливають на якість життя та здатність адаптуватися до нових умов. У цьому контексті рухова активність, спрямована на оздоровлення та відновлення, може стати важливим інструментом для покращення якості життя [14; 18]. У процесі обґрунтування програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядалися сучасні підходи до рухової активності, її вплив на психоемоційний стан і соціальну адаптацію. Дослідження українських та зарубіжних науковців свідчать, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність не лише покращує фізичний стан, а й сприяє зниженню рівня стресу та депресії, що є ключовим для адаптації ВПО [14; 22].

Так, автори визначають оздоровчо-рекреаційну активність як комплекс фізичних і психологічних впливів, що сприяють загальному оздоровленню [1]. Дослідники довели ефективність системи пілатесу для корекції психоемоційного стану жінок, зменшення тривожності та стресу [7; 9; 10; 16; 17]. Аналогічно, О. Шишкіна, О. Бейгул та А. Муллагільдіна [11] відзначають позитивний вплив фітнес-аеробіки на зниження депресивних проявів. Автори пропонують комплексний підхід, що поєднує фізичні вправи та психологічні техніки, а Н. Мазіна [5] наголошує на важливості соціальної підтримки й групових занять для адаптації ВПО. Ю. Песоцька [8] підкреслює роль групових фізичних тренувань у зменшенні соціальної ізоляції. Аналіз літератури підтверджує необхідність індивідуалізованого підходу до розробки програм рухової активності для внутрішньо переміщених жінок [15]. Використання пілатесу, аеробіки, ментального фітнесу та групових занять сприяє покращенню фізичного здоров'я, зменшенню рівня стресу й поліпшенню соціальної адаптації, що в комплексі позитивно впливає на якість життя цієї категорії населення.

Дослідження виконано відповідно 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 дослідження – обґрунтувати та розробити програму корекції показників фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку із числа внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на покращення якості життя, соціальну адаптацію, зниження тривожності.

Матеріали та методи дослідження

Учасники

У дослідженні взяли участь 103 жінки першого періоду зрілого віку (середній вік становив 29,3 ± 1,24 року), які були внутрішньо переміщеними особами внаслідок війни та на момент проведення дослідження проживали на території м. Києва та Чернівецької області. Відсів учасниць становив 6,7 % (був пов'язаний з добровільною відмовою, зміною місця проживання невідповідністю критеріям включення, браком часу), остаточна вибірка становила 96 осіб.

Усі жінки добровільно погодилися на участь у дослідженні, були поінформовані про його мету, методи збору даних та надали письмову згоду. Для забезпечення етичних норм учасницям роз'яснено, що зібрані дані залишатимуться анонімними, використовуватимуться виключно в наукових цілях, а особиста інформація не буде розголошена. Також повідомлено, що вони мають право в будь-який момент відмовитися від участі в дослідженні без жодних негативних наслідків.

Організація дослідження

Дослідження тривало в період із жовтня 2022 року до травня 2023 року. Для *оцінки якості життя* використано методику SF 36, яка містить 36 питань, що розподілені за вісьмома шкалами: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Кожна шкала має питання із чотирма варіантами відповідей. *Оцінка депресивного стану* здійснювалося за шкалою Бека. За сумою балів визначали: мінімальний, легкий, помірний (субдепресивний), важкий рівень депресії.

Для побудови структури та змісту етапів програми корекції фізичного та емоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку використано метод структурно-функціонального аналізу. Основними аспектами, які розглядали при побудові етапів програми, були: визначення основних етапів програми (підготовчий, основний, контрольно-корекційний), розподіл завдань і цілей програми на кожному етапі, структуризація методів та заходів, що використовують на кожному етапі; визначення послідовності та взаємозв'язку між етапами, що дає змогу здійснювати системний підхід у реалізації програми; аналіз результатів на кожному етапі дає змогу коригувати програму та адаптувати її до індивідуальних потреб учасниць. Метод структурно-функціонального аналізу дав змогу забезпечити логічну послідовність етапів програми, ефективне поєднання методів та інструментів, що гарантує досягнення максимальних результатів у корекції фізичного й емоційного стану жінок.

Ефективність програми перевірялася в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого становила 24 тижні.

Статистичні методи

Математична обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, зокрема методу середніх величин та вибіркового методу. Статистична обробка даних виконувалася з використанням програмного забезпечення Statistica 10.0 (StatSoft, США) та електронних таблиць Excel 2010 (Microsoft, США).

Це дало можливість здійснити розрахунок основних статистичних показників, перевірити достовірність отриманих результатів та провести їх подальший аналіз.

Результати дослідження. На основі даних констатувального педагогічного експерименту [2–4], аналізу науково-методичних напрацювань нами запропоновано програму корекції фізичного та емоційного станів жінок із числа внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності (рис. 1).

Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку базується на науково обґрунтованих підходах до використання рухової активності для покращення психічного й фізичного здоров'я. Розроблена програма корекції фізичного та емоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку ґрунтувалася на таких теоретико-концептуальних засадах: біопсихосоціальна модель здоров'я (врахування взаємозв'язку між фізичним, психологічним та соціальним благополуччям жінок, що дає змогу забезпечити комплексний підхід до корекції їх стану); теорія адаптації (використання механізмів адаптації до стресових умов, зокрема через рухову активність, рекреаційні та релаксаційні практики й соціальну підтримку); теорія стресу і копінг-стратегій (для формування ефективних поведінкових стратегій подолання стресу та негативних емоційних станів через спеціально дібрані фізичні вправи та психологічні методики); концепція психоемоційної регуляції (використання методів саморегуляції (дихальні техніки, медитації) для зниження рівня тривожності, депресивних станів та покращення емоційного самопочуття); теорія фізичної рекреації (застосування оздоровчо-рекреаційних технологій як засобу підвищення рівня рухової активності та якості життя); соціально-екологічна модель здоров'я (розгляд впливу соціального середовища, рівня підтримки та інтеграції жінок у громаду як важливих факторів їх відновлення); теорія мотивації до рухової активності (врахування індивідуальних мотивів і бар'єрів щодо залучення жінок до оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяє підвищенню їхньої внутрішньої мотивації). Застосування цих теоретико-концептуальних підходів дало змогу створити ефективну програму, спрямовану на покращення фізичного стану, відновлення психоемоційного балансу та підвищення якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Програма містила комплекс заходів, спрямованих на покращення психофізичного стану жінок, серед яких такі компоненти: аеробні заняття (ходьба, легкий біг, танці або аеробіка, спрямовані на покращення серцево-судинної системи та зниження рівня стресу); силові тренування: вправи з використанням власної ваги тіла або легких гантелей для зміцнення м'язів та покращення загальної фізичної форми; стретчинг та йога (допомагають покращити гнучкість, зняти м'язове напруження та заспокоїти розум); дихальні вправи (техніки правильного дихання допомагають знизити рівень тривожності й покращити концентрацію); рекреаційні активності (прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії, групові ігри та інші види активного відпочинку сприяють покращенню психоемоційного стану).

Програма реалізується у три етапи: підготовчий, основний, контрольно-корекційний. Підготовчий етап реалізації програми корекції психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності має на меті створення

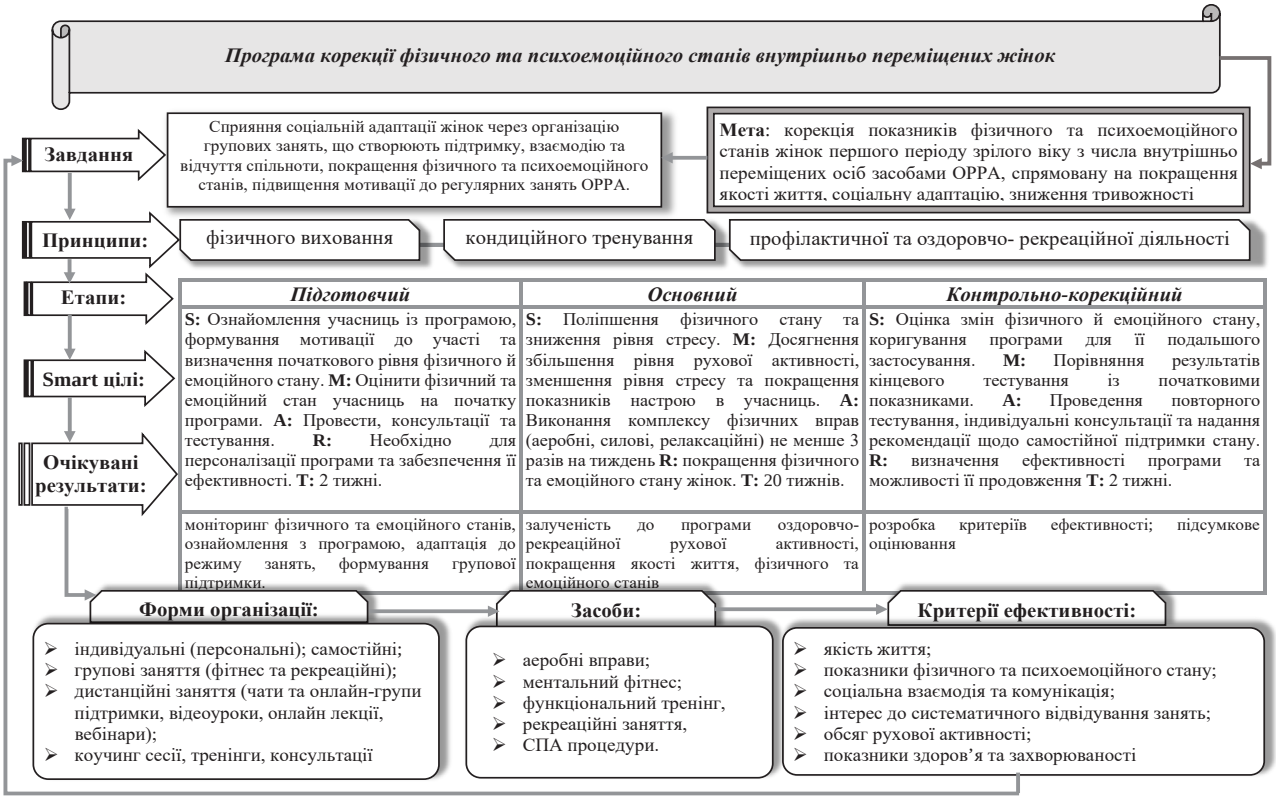

Рис. 1. Структура та зміст програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Таблиця 1

Параметри програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку

Параметри	Етапи		
	Підготовчий	Основний	Контрольно-корекційний
Тривалість, тижнів	2	20	2
Частота занять	3	3–4	2–3
Співвідношення засобів загальної / спеціальної спрямованості	60/40	50/50	40/60
Пульсові режими для аеробних вправ: – тренувальний; – відновлювальний	130–140 уд.·хв$^{-1}$ 100–110 уд.·хв$^{-1}$	150–170 уд.·хв$^{-1}$ 110–120 уд.·хв$^{-1}$	150–170 уд.·хв$^{-1}$ 110–120 уд.·хв$^{-1}$
Інтенсивність за шкалою Борга	10–12 балів	12–13 балів	13–14 балів

сприятливих умов для включення учасниць у процес оздоровчо-рекреаційної діяльності, адаптацію до нових умов, визначення індивідуальних особливостей їхнього стану здоров'я та психоемоційного фону. На початковому етапі проводилося первинне анкетування, спрямоване на оцінку рівня стресу, психологічного стану, наявності хронічних захворювань та досвіду занять фізичними вправами в минулому. Анкетування дало змогу отримати загальні дані щодо стану здоров'я та мотивації учасниць, виявити можливі обмеження й розробити індивідуальні рекомендації. Після цього проводилося вступне ознайомлення з програмою. Жінкам надавалася інформація про значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для здоров'я, пояснювалася важливість регулярності та поступовості навантажень. Окрему увагу приділяють питанням мотивації, зниженню тривожності перед початком занять, створенню дружньої атмосфери й соціальної підтримки в групі.

Наступним етапом було психологічне консультування, спрямоване на виявлення рівня стресу, страхів та бар'єрів, що можуть перешкоджати залученню до регулярних занять. Після цього відбувалося початкове тестування показників фізичного стану. Далі організовувалися ознайомчі заняття, які передбачали аеробні вправи легкої та помірної інтенсивності вправи з акцентом на правильне дихання, плавні рухи й розслаблення. Головною метою цього етапу є адаптація організму до помірних фізичних навантажень, розвиток довіри до процесу та формування позитивного ставлення до занять.

Кожне заняття в цей період структуровано так: вступна частина триває 10 хвилин і містить коротке обговорення самопочуття, пояснення мети заняття, налаштування на позитивний настрій та підготовка організму до виконання основного навантаження заняття, виконання підвідних вправ. Основна частина триває 30 хвилин і містить нескладні аеробні вправи, розтяжки, дихальні практики та елементи йоги чи пілатесу. Завершальна частина триває 10 хвилин і передбачає вправи на розслаблення, релаксацію, відновлення ЧСС, медитацію та обговорення відчуттів після заняття. Заняття проводять у різних форматах: індивідуальні сесії, групові тренування, тренінги для емоційної розрядки. Такий підхід дав змогу адаптувати програму до потреб кожної учасниці та забезпечити максимальний комфорт у процесі занять. Наприкінці підготовчого етапу проводиться повторне обговорення з учасницями їхнього самопочуття, оцінки перших результатів та подальшої мотивації до основного етапу програми. Це дало змогу виявити можливі труднощі, скоригувати рівень навантажень та зробити програму більш ефективною.

Другий етап програми – основний, він тривав 20 тижнів і є ключовим у процесі корекції психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Реалізація цього етапу передбачає систематичне виконання комплексу оздоровчо-рекреаційних заходів, спрямованих на покращення фізичного та емоційного стану учасниць. На початку етапу проводиться вступне заняття, під час якого жінкам пояснюються цілі й завдання цього періоду. Важливою частиною є повторне анкетування та психологічне тестування, яке допомагає визначити динаміку змін, що відбулися після підготовчого етапу. Крім того, проводиться повторна оцінка рівня фізичної підготовленості для індивідуального коригування навантажень.

Заняття проводяться тричі на тиждень, а їх структура містить розминку, основну частину та завершення з акцентом на релаксаційні техніки. Основна частина наповнюється вправами різного спрямування. Аеробні навантаження вміщують ходьбу, танцювальну аеробіку, легкий біг та плавання. Вправи на розвиток гнучкості й м'язового тонусу представлені йогою, пілатесом та стретчингом. Функціональні тренування виконують з використанням власної ваги тіла або легких обтяжень для підтримки тонусу м'язів. Важливим компонентом другого етапу є психоемоційний складник. У межах занять використовують методи тілесно орієнтованої терапії, дихальні практики та елементи медитації, а також СПА-процедури. Це дає змогу знизити рівень тривожності, покращити концентрацію та врівноважити емоційний стан. Заняття проходять у різних формах – групових, парних та індивідуальних. Групові тренування сприяють соціальній адаптації учасниць, дають змогу налагоджувати нові соціальні зв'язки та створювати атмосферу взаємної підтримки. Парні заняття підвищують мотивацію і відповідальність за власний результат. Індивідуальні консультації надають можливість коригувати програму відповідно до особливостей кожної учасниці. Контрольно-корекційний етап програми корекції психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку спрямований на оцінку досягнутих результатів, аналіз змін у фізичному та психологічному станах учасниць, а також розробку подальших рекомендацій для збереження й покращення їхнього добробуту. Цей етап передбачає поступовий перехід до самостійного виконання вправ та підтримку набутих навичок у повсякденному житті. Проводиться аналіз

загального самопочуття жінок, рівня тривожності, наявності або відсутності проявів депресії, оцінка рівня адаптації до нових умов життя. Використовують методи анкетування, психологічного тестування та фізичних випробувань, які були застосовані на початковому етапі, що дає змогу порівняти результати та зробити висновки щодо ефективності програми. Наступним кроком є корекція фізичних навантажень та розробка індивідуальних рекомендацій для кожної учасниці. На основі отриманих результатів визначаються подальші фізичні активності, які жінка може виконувати самостійно. Основна увага приділяється вправам, які сприяють збереженню рухової активності, підтримці рівня енергії, покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Це можуть бути помірні аеробні навантаження, дихальні практики, розслаблювальні комплекси на основі йоги та пілатесу. Заняття в межах цього етапу мали комбінований характер, що передбачало поєднання фізичних вправ, групових тренінгів, психоемоційної підтримки та індивідуальних консультацій. Починається кожне заняття з короткого аналізу самопочуття, під час якого учасниці діляться своїми враженнями, говорять про труднощі, які виникали в процесі виконання вправ, а також обговорюють емоційні зміни, які відчували протягом програми. Основна частина заняття триває приблизно 40 хвилин і містить помірні кардіонавантаження, комплекси на гнучкість, силові вправи з власною вагою або малими обтяженнями. Важливо, щоб комплекс вправ був адаптований до фізичних можливостей кожної учасниці та виконувався в комфортному темпі. Завершальна частина кожного заняття триває близько 10 хвилин і містить вправи на релаксацію, медитативні техніки та дихальні практики. Основна мета цього етапу – формування навичок свідомого розслаблення, зняття напруги й покращення емоційного стану. Також учасниці отримують рекомендації щодо самостійного виконання вправ після завершення програми, а також поради щодо ведення активного способу життя, управління стресом та підтримки психологічного благополуччя.

Форма проведення занять на цьому етапі є змішаною: поряд із груповими сесіями відбуваються індивідуальні консультації, під час яких учасниці можуть отримати персональні рекомендації. Це дає змогу кожній жінці відчути підтримку, зрозуміти, які саме аспекти програми були для неї найбільш ефективними та як застосовувати здобуті знання в повсякденному житті. Після завершення програми проводиться фінальне анкетування, яке дає змогу оцінити рівень задоволеності учасниць, їхні суб'єктивні враження від пройденого курсу, а також визначити, наскільки вони готові до самостійного підтримання фізичної активності. На основі отриманих даних формуються загальні висновки щодо ефективності програми та її подальшого вдосконалення.

Реалізація програми корекції психофізичного стану засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності дасть змогу досягти таких результатів:

– покращення психоемоційного стану: зниження рівня стресу, тривожності та депресії, підвищення самооцінки та емоційної стійкості;

– підвищення фізичного здоров'я: покращення фізичного самопочуття, зміцнення м'язів, покращення роботи серцево-судинної системи, збільшення енергії та витривалості;

– соціальна адаптація: створення нових соціальних зв'язків, зменшення почуття ізоляції, підвищення соціальної активності;

– формування здорового способу життя: підвищення рівня рухової активності та мотивації до регулярної рухової активності в повсякденному житті, дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Розроблена програма не лише сприяє фізичному й психічному оздоровленню, а й допомагає жінкам адаптуватися до нових умов життя, знаходити підтримку та відновлювати соціальні зв'язки.

Ефективність розробленої програми оцінювалася після 24 тижнів занять у процесі перетворювального педагогічного експерименту. Оцінка впливу відбувалася за рівнем визначення депресивних станів у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які покинули свої домівки впродовж останніх трьох місяців. Установлено, що на початку дослідження серед залучених жінок у 51,04 % спостерігався легкий рівень депресії, що свідчить про наявність емоційного дискомфорту; субдепресивний стан продемонстрували 19,8 % жінок, що вказує на тенденцію до погіршення психоемоційного здоров'я; у 18,8 % учасниць відмічено високий рівень депресії, що потребувало особливої уваги та додаткових корекційних заходів. Після завершення програми 73,2 % учасниць засвідчили відсутність депресивних проявів, що вказує на значне покращення їхнього психоемоційного стану.

Відбулися зміни й за показниками якості життя. Після впровадження оздоровчо-рекреаційної програми спостерігалося значне покращення показників якості життя. Так, загальний рівень фізичної якості життя зріс на 12 %, до 47,7 бала; загальний стан здоров'я покращився на 12,24 %, до 48,13 бала; фізична активність – підвищилася на 12,07 %, до 47,34 бала (рис. 2).

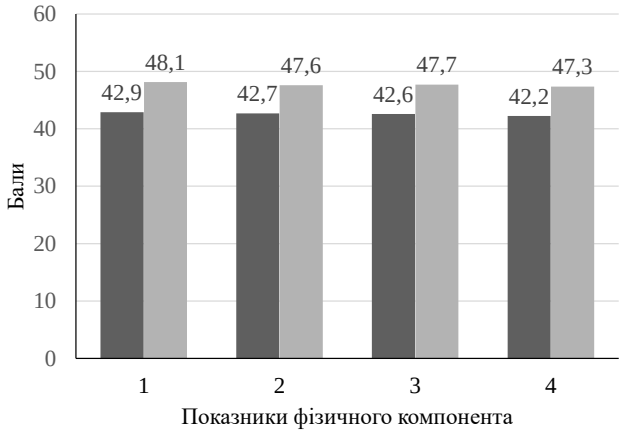

Рис. 2. Динаміка змін у показниках фізичного компонента якості життя внутрішньо переміщених жінок до та після впровадження програми (■ – до; □ – після) (n = 96), де 1 – загальний стан здоров'я; 2 – рівень болю; 3 – роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; 4 – фізична активність

Серед компонентів якості життя найвищі оцінки отримали: соціальна активність – зросла на 13 % (з 43,71 до 49,4 бала), що свідчить про покращення соціальної взаємодії; життєздатність покращилася на 12.53 % (з 43,56

до 49,2 бала), що відображає підвищення енергетичного рівня та загального самопочуття (рис. 3).

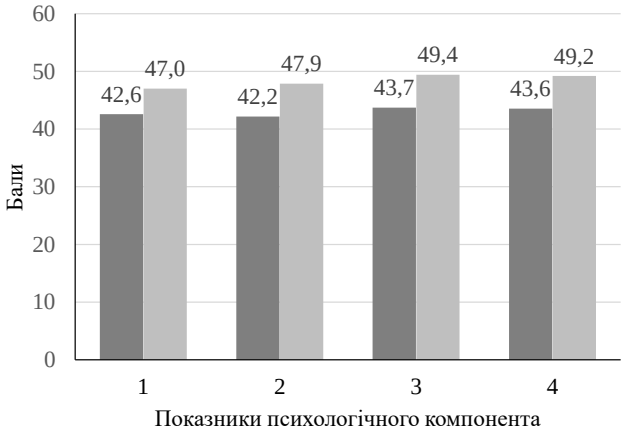

Рис. 3. Динаміка змін у показниках психологічного компонента якості життя внутрішньо переміщених жінок до та після впровадження програми (■ – до; □ – після) (n = 96), де 1 – психічне здоров'я; 2 – роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності; 3 – соціальна активність; 4 – життєздатність

Загальний рівень якості життя учасниць підвищився на 12,3 %, що підтверджує ефективність упровадженої програми в покращенні фізичного та емоційного стану внутрішньо переміщених жінок.

Дискусія. Заняття руховою активністю для жінок зрілого віку, зокрема для внутрішньо переміщених осіб, є надзвичайно важливим інструментом, який сприяє корекції психофізичного стану та соціальній адаптації. У межах аналізу літературних джерел підтверджено, що регулярна рухова активність, а також психологічні методи, що супроводжують ці заняття, позитивно впливають на загальний стан здоров'я жінок зрілого віку [1; 9; 12; 15–17].

Однак необхідно зазначити, що для внутрішньо переміщених осіб цей процес має додаткові труднощі, пов'язані з їхньою емоційною травмою, стресом від переміщення та соціальною ізоляцією [5]. Усі ці фактори роблять важливим індивідуальний підхід у розробці програм, орієнтованих на конкретні потреби цієї категорії жінок. Так, при розробці програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для внутрішньо переміщених жінок, важливо враховувати не лише фізичний стан, а і їх психоемоційний фон.

Результати досліджень, що стосуються впливу різних видів активності на психоемоційний стан жінок першого і другого періоду зрілого віку [12; 17; 19; 21], показують високий потенціал таких методів, як пілатес, аеробіка, та ментальний фітнес для поліпшення їх фізичного та емоційного здоров'я. Зокрема, практика пілатесу та фітнес-аеробіки демонструє ефективність у корекції тривожності, депресії та стресових станів, що є поширеними серед жінок зрілого віку, особливо серед тих, хто пережив травмівні події.

З огляду на дані досліджень [10], важливою є інтеграція психотерапевтичних методик у програми рухової активності. Це містить роботу з психоемоційними аспектами, як-от стрес, тривожність, депресія, які можуть бути значно посилені ситуацією внутрішнього переміщення. Можливість взаємодії в групах під час таких занять дає змогу створити відчуття підтримки та спільноти, що також сприяє адаптації до нових умов життя.

Проте є певні обмеження й виклики в розробці таких програм. Наприклад, для жінок зрілого віку можуть бути фізичні обмеження, які вимагають ретельного добору вправ й адаптації їх інтенсивності [13]. Крім того, необхідно враховувати соціально-економічні фактори, які можуть обмежувати доступ до таких програм, особливо в умовах внутрішнього переміщення, коли жінки можуть зіткнутися з фінансовими труднощами.

Також важливим аспектом є мотивація жінок до участі в таких програмах. Жінки старшого віку, що пережили травму, можуть бути більш схильні до соціальної ізоляції, що створює труднощі для залучення їх до колективних занять [8; 19; 20]. Тому програми повинні містити елементи, які стимулюють участь і взаємодію в групах, а також ураховувати особливості психологічного стану та соціальної адаптації.

Не можна також забувати про важливість постійного моніторингу та оцінки ефективності таких програм, щоб коригувати їх залежно від змін психофізичного стану учасниць.

У підсумку дискусія навколо застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності для внутрішньо переміщених жінок показує необхідність комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи з психоемоційною підтримкою. Це дає змогу не лише покращити фізичний стан, а й сприяти психологічній реабілітації та соціальній адаптації цієї вразливої групи населення.

Висновки. Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, заснована на оздоровчо-рекреаційній руховій активності, є ефективним інструментом для покращення якості життя цієї категорії населення, яка пережила стресові й травмівні події. Адже заняття руховою активністю, як-от пілатес, йога, фітнес-аеробіка, позитивно впливають на зниження рівня тривожності, депресії та стресу серед жінок зрілого віку, що допомагає їм адаптуватися до нових умов життя та відновлювати емоційну рівновагу. Соціальна підтримка, яку жінки отримують під час групових занять, є важливим аспектом, який сприяє їхній соціальній адаптації та знижує рівень соціальної ізоляції, що часто виникає у внутрішньо переміщених осіб. Індивідуалізація програм рухової активності для жінок, враховуючи їх фізичний стан, психоемоційні потреби та рівень стресу, є важливою для досягнення максимального ефекту від занять та уникнення перенавантаження. Необхідно враховувати соціально-економічні фактори, які можуть впливати на доступ до таких програм. Моніторинг та оцінка ефективності програми є важливими етапами, що допомагають коригувати підхід залежно від результатів та забезпечити максимально ефективне досягнення цілей програми. Успіх цієї програми залежить від комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи з психоемоційною підтримкою і націлений на створення здорового та гармонійного середовища для жінок, які пережили травму та стикаються із соціальними викликами в умовах внутрішнього переміщення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розробку комплексних профілактично-оздоровчих заходів для членів сімей внутрішньо переміщених осіб (батьків, дітей) та оцінку їх ефективності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Т. 2. С. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59–66.
2. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Вип. 43. С. 3–9.
3. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*. 2024. Вип. 1. С. 56–61.
4. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29, № 3. С. 119–125. DOI: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125.
5. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. № 12. С. 131–138.
6. Міжнародна організація з міграції ООН. (2024). URL: https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy (дата звернення: 20.02.2025).
7. Наконечна А. В. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 233–236.
8. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*. 2022. № 9(1). С. 232–238.
9. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту, Харківська держ. акад. фіз. культури]. 2019. ENUPPIR. URL: http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7319 (дата звернення: 20.02.2025).
10. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 140–150.
11. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдіна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129(3). С. 345–348.
12. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Pasichniak, L., Lazakovych, Y. Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii. 2024. 9(3). P. 98–112.
13. Andrieieva, O., Nahorna, A., Yarmak, O., Yerakova, L., Kyrychenko, V., Drozdovska, S., Petrachkov, O., & Buznik, A. Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. Sport Mont. 2021. 19(S2). P. 75–81. DOI: 10.26773/smj.210913.
14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., 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). P. 245–253. DOI: 10.17309/tmfv.2024.2.08.
15. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. Journal of Physical Education and Sport. 20. P. 331–337. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1046.
16. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A. & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 21(2). P. 152–157. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08.
17. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N. et al. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 20(1). P. 12–17.
18. Krutsevich, T., Trachuk, S., Ivanik, O., Panhelova, N., Brychuk, M., & Kedrych, H. (2021). Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 21(3). P. 211–218. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04.
19. Lee I. M., Shiroma E. J., Lobelo F., et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. The Lancet. (2019, 380(9838). P. 219–229.
20. Lins L., Carvalho F. M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. SAGE Open Medicine. 2016. 4. P. 1–12. DOI: 10.1177/2050312116671725.
21. Smith P. J., Blumenthal J. A., Hoffman B. M., et al. Aerobic exercise and neurocognitive performance. Psychosomatic Medicine. 2020, 72(3). P. 239–252.
22. Williams, K. L., Smith, L., & Johnson, R. (2018). Social integration through recreational activities. Journal of Community Health. 43(4). P. 812–820.
23. World Health Organization. Mental health in emergencies. 2022. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies (дата звернення: 20.02.2025).

REFERENCES

1. Andrieieva, O., Dutchak, M., & Blahii, O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical foundations of health and recreational physical activity of different population groups]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education. T. 2. S. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59–66. [in Ukrainian].
2. Andrieieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024). Analiz rivniv tryvozhnosti vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku [Analysis of anxiety levels of internally displaced mature women]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture. Vyp. 43. S. 3–9. [in Ukrainian].
3. Andrieieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024). Analiz yakosti zhyttia y rivniv depresii vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku [Analysis of quality of life and depression levels of internally displaced mature women]. Sport Science Spectrum. Vyp. 1. S. 56–61. [in Ukrainian].
4. Andrieieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024). Vzaiemozviazok rukhovoi aktyvnosti ta komponentiv yakosti zhyttia vnutrishno peremishchenykh zhinok pershoho periodu zriloho viku [The relationship between physical activity and components of the quality of life of internally displaced women in the first period of adulthood.]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health. Vyp. 29, № 3. S. 119–125. DOI: 10.32626/2309-80 82.2024-29(3).119-125. [in Ukrainian].
5. Mazina, N. E. (2016). Sotsialno-ekonomichna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib: pidkhody do vymiru [Socio-economic adaptation of internally displaced persons: approaches to measurement]. Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Filosofiia, kulturolohiia, sotsiolohiia – Bulletin of Mariupol State University. Series: Philosophy, cultural studies, sociology. № 12. S. 131–138. [in Ukrainian].
6. Mizhnarodna orhanizatsiia z mihratsii OON – UN International Organization for Migration. (2024). Retrieved from https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy (data zvernennia: 20.02.2025). [in Ukrainian].
7. Nakonechna, A. V. (2012). Pokaznyky fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu Dzh. Pilatesa [Physical condition indicators of women of the second mature age who are engaged in the system of J. Pilates]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society. № 3. S. 233–236. [in Ukrainian].
8. Pesotska, Yu. (2022). Sotsialna reabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib [Social rehabilitation and social adaptation of internally displaced persons]. Social work and education. № 9(1). S. 232–238. [in Ukrainian].
9. Synytsia, T. O. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu [Correction of the physical condition of women of early adulthood using health aerobics and mental fitness] [Author's abstract of the dissertation of the candidate of sciences in physical education and sports, Kharkiv State Acad. of Physical Culture]. ENUPPIR. Retrieved from http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7319 (data zvernennia: 20.02.2025). [in Ukrainian].
10. Stepanova, I., Ploshynska, A., & Cherevko, S. (2022). Osoblyvosti psykhofizychnoho stanu studentiv, yaki postrazhdaly pid chas provedennia antyterorystychnoi operatsii [Peculiarities of the psychophysical state of students who suffered during the anti-terrorist operation]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnipro Region. № 1. S. 140–150. [in Ukrainian].

11. Shyshkina, O. M., Beihul, O. I., & Mullahildina, A. Ya. (2015). Pozytyvni zminy u psykhoemotsiinomu stani zhinok pry zastosuvanni fitnes-aerobiky [Positive changes in the psycho-emotional state of women when using fitness aerobics]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports. № 129(3). S. 345–348. [in Ukrainian].

12. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Pasichniak, L.,& Lazakovych, Y. (2024). Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii. 9(3). P. 98–112.

13. Andrieieva, O., Nahorna, A., Yarmak, O., Yerakova, L., Kyrychenko, V., Drozdovska, S., Petrachkov, O., & Buznik, A. (). Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. Sport Mont. 19(S2). P. 75–81. DOI: 10.26773/smj.210913.

14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., 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). P. 245–253. DOI: 10.17309/tmfv.2024.2.08.

15. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. Journal of Physical Education and Sport. 20. P. 331–337. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1046.

16. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A. & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 21(2). P. 152–157. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08.

17. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N. et al. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 20(1). P. 12–17.

18. Krutsevich, T., Trachuk, S., Ivanik, O., Panhelova, N., Brychuk, M., & Kedrych, H. (2021). Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 21(3). P. 211–218. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04.

19. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., et al. (2019). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. The Lancet. 380(9838). P. 219–229.

20. Lins, L., Carvalho, F. M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. SAGE Open Medicine. 2016. 4. P. 1–12. DOI: 10.1177/2050312116671725.

21. Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, B. M., et al. (2020). Aerobic exercise and neurocognitive performance. Psychosomatic Medicine. 72(3). P. 239–252.

22. Williams, K. L., Smith, L., & Johnson, R. (2018). Social integration through recreational activities. Journal of Community Health. 43(4). P. 812–820.

23. World Health Organization. (2022). Mental health in emergencies. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies (дата звернення: 20.02.2025).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Олена Валеріївна https://orcid.org/0000-0002-2893-1224, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Гакман Анна Вікторівна https://orcid.org/0000-0002-7485-0062, an.hakman@chnu.edu.ua
Волосюк Анна Олександрівна https://orcid.org/0009-0008-7150-6726, avolosiuk@uni-sport.edu.ua
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Andrieieva Olena https://orcid.org/0000-0002-2893-1224, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Anna Hakman https://orcid.org/0000-0002-7485-0062, an.hakman@chnu.edu.ua
Anna Volosiuk https://orcid.org/0009-0008-7150-6726, avolosiuk@uni-sport.edu.ua
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ БАСКЕТБОЛУ)

Микола Безмилов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті обґрунтовується важливість використання централізованого підходу в процесі підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту за сучасних умов глобалізації та комерціалізації спорту. Розглянуто історичний досвід реалізації централізованої підготовки юнацьких збірних у різних країнах світу та ефективність використання концентрованого інтенсивного підходу для країн з невеликими ресурсними можливостями. *Мета дослідження* – систематизувати ключові фактори забезпечення та обґрунтувати значущість централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту. *Методи:* аналіз науково-методичної літератури та даних Всесвітньої мережі Internet, опитування, контент-аналіз документів, аналіз і узагальнення. *Результати.* Концептуальними напрямами підготовки найближчого резерву національних збірних команд є: 1) концентрація перспективних баскетболістів у кожній віковій категорії в єдиних центрах підготовки; 2) залучення для роботи з перспективними гравцями провідних тренерів (зокрема й зарубіжних фахівців); 3) уніфікація програм підготовки та збільшення кількості спільних тренувань для кадетських і молодіжних збірних (U 14–U 20); 4) прогресивна динаміка кількості міжнародних матчів для кадетських та молодіжних збірних (U 14–U 20). Систематизовані ключові завдання, компоненти забезпечення та принципи багаторічної підготовки найближчого резерву збірних, що забезпечують етапне вирішення головного стратегічного завдання – підготувати якісний резерв для головної команди країни. *Висновки.* Ефективність підготовки найближчого резерву національних збірних команд у сучасних умовах глобалізації та професіоналізації спорту буде багато в чому залежати від здатності конкретної країни мобілізувати наявний внутрішній потенціал з урахуванням об'єктивних реалій функціонування спорту в державі, а також динамічного врахування світових тенденцій розвитку спорту, здатності до оперативної імплементації провідних напрацювань зарубіжних фахівців у поєднанні з багаторічними здобутками й традиціями вітчизняної «спортивної школи». Підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені в багатьох ігрових командних видах спорту та негативна динаміка виступів вітчизняних команд потребують підвищення уваги до питань системної підготовки в резервному спорті. Є нагальна потреба створити своєрідний інститут національних збірних команд, мета діяльності якого повинна бути спрямована та безперервну та якісну підготовку спортсменів для головної команди країни.

Ключові слова: спортивний резерв, багаторічна підготовка, змагальна діяльність, структурні утворення тренувального процесу, техніко-тактична підготовка, ігрові командні види спорту.

Mikola Bezmylov

CENTRALIZED TRAINING OF THE NEAREST RESERVE OF NATIONAL TEAMS IN GAME SPORTS (ON THE BASIS OF BASKETBALL)

Abstract. The article substantiates the importance of using a centralized approach in the process of training the closest reserve of national teams in game sports under modern conditions of globalization and commercialization of sports. The historical experience of implementing centralized training of youth national teams in different countries of the world and the effectiveness of using a concentrated intensive approach for countries with limited resources are considered. *Objective:* Systematize the key factors of provision and substantiate the importance of centralized training of the nearest reserve of national teams in game sports. *Methods:* Analysis of scientific and methodological literature and data of the Internet, interview, content analysis of documents, generalization. Results. The conceptual directions of preparation of the nearest reserve of national teams are: 1) concentration of promising basketball players in each age category in single training centers; 2) attracting leading coaches (including foreign specialists) to work with promising players; 3) unification of training programs and increasing the number of joint training sessions for cadet and youth national teams (U 14–U 20); 4) progressive dynamics of the number of international matches for cadet and youth national teams (U 14–U 20). Systematized key tasks, support components and principles of multi-year training of the nearest national team reserve, which provide a step-by-step solution to the main strategic task – to prepare a high-quality reserve for the country's main team. *Conclusions.* The effectiveness of the preparation of the nearest reserve of national teams in modern conditions of globalization and professionalization of sports will largely depend on the ability of a specific country to mobilize the existing internal potential, taking into account the objectively existing realities of the functioning of sports in the state, as well as the dynamic consideration of existing global trends in the development of sports, the ability to the operational implementation of the leading developments of foreign specialists in combination with the long-term achievements and traditions of the domestic "sports school". The increase in the level of competition on the international sports arena in many game team sports and the negative dynamics of the performances of Ukrainians teams require increased attention to the issues of systematic training in reserve sports. There is an urgent need to create a kind of institute of national teams, the purpose of which should be aimed at continuous and high-quality training of athletes for the main team of the country.

Keywords: sports reserve, long-term training, competitive activity, structural formations of the training process, technical and tactical training, game team sports.

Безмилов М. Централізована підготовка найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту (на матеріалі баскетболу). Sport Science Spectrum. 2025; 1: 16–26
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-3

Bezmylov M. Centralized training of the nearest reserve of national teams in game sports (on the basis of basketball). Sport Science Spectrum. 2025; 1: 16–26
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-3

© Микола Безмилов, 2025

Вступ. Підготовка спортивного резерву – це багаторічний та складний процес, що вимагає значного людського та ресурсного потенціалу з боку держави. Дедалі більша конкуренція та динамічність спортивного результату на світовій арені потребують постійного пошуку ефективних шляхів удосконалення системи підготовки спортивного резерву. Особливо гостро ця проблема стоїть в ігрових командних видах спорту. Відсутність безперервної роботи, яка спрямована на підготовку своєчасного резерву, часто призводить до того, що збірні команди на тривалий період часу втрачають свої позиції лідерів у виді спорту [2; 7; 8; 11].

Формування та вдосконалення системи підготовки віддаленого й найближчого резерву, проблеми спортивного відбору та орієнтації, визначення спортивної обдарованості молодих спортсменів, впровадження дієвої системи комплексного контролю за гравцями залежать і від сучасних світових тенденцій розвитку олімпійського спорту загалом та його окремих напрямів. Одними з таких тенденцій, що вплинули на подальший розвиток ігрових видів спорту, стали глобалізація, комерціалізація та професіоналізація спортивної діяльності. Останні два десятиліття характеризуються значними змінами в методиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Переглянуто принципи та методику техніко-тактичної і фізичної підготовки спортсменів у багаторічному процесі, організацію підготовки віддаленого та найближчого резерву для спорту вищих досягнень, розширено кількість міжнародних змагань для спортсменів юнацьких вікових категорій, їх роль у системі поетапної підготовки найближчого резерву національних збірних команд [1; 5; 6; 9; 14; 17].

Останнім часом у європейському баскетболі спостерігається тенденція щодо створення централізованих проєктів для підготовки найближчого резерву національних збірних команд. Їх метою є об'єднання зусиль держави та громадських спортивних організацій для концентрованої тривалої підготовки баскетболістів молодіжних збірних команд [1–3]. Подібні централізовані програми підготовки найближчого резерву з успіхом були реалізовані в Іспанії (1991), Греції (1993), Туреччині (1994), Франції (1997), Ізраїлі (2012) та інших країнах світу, що дало змогу цим країнам зберегти провідні позиції у світовому баскетболі. Такий підхід до підготовки найближчого резерву збірних команд є потенційно ефективним для країн з невеликою кількістю населення та незначною кількістю дітей, які займаються видом спорту. Незважаючи на окремі національні відмінності програм організаційно-методичного та соціально-економічного характеру, вони мають схожі принципи реалізації. Особливості функціонування й управління виду спорту в державі визначають формат та характер реалізації подібних централізованих проєктів.

На сучасному етапі розвитку спорту відбувається критичне переосмислення цілої низки теоретичних і практичних положень теорії спорту. Виникає необхідність детального вивчення всіх складників системи багаторічної підготовки, серед яких особливе місце посідає система підготовки спортивного резерву [2; 7; 8; 14; 15].

Актуальним завданням, на наш погляд, є обґрунтування значущості та розробка централізованої концептуальної моделі підготовки найближчого резерву національних збірних команд України з баскетболу з урахуванням провідного світового досвіду, традицій вітчизняної баскетбольної школи та соціально-економічних реалій функціонування виду спорту в нашій державі.

Робота виконується в межах Зведеного плану НДР за темою «Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх» (№ держреєстрації 0121U108185).

Мета досліджень. Систематизувати ключові фактори забезпечення та обґрунтувати значущість централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту.

Матеріал і методи. Аналіз науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Internet, опитування, контент-аналіз документів, аналіз і узагальнення.

Результати. Регулярні успішні виступи національних збірних команд на престижних міжнародних змаганнях та постійна поява нових висококласних спортсменів, які здатні витримувати конкуренцію в найсильніших клубних чемпіонатах світу, є найбільш яскравим індикатором якості функціонування всієї системи підготовки віддаленого на найближчого резерву та правильності обраних шляхів розвитку виду спорту в державі. Дуже важливо розуміти, що виступи професійних спортсменів є лише завершальною фазою (квінтесенцією) складного процесу багаторічного спортивного вдосконалення, який повинен ґрунтуватися на послідовному виконанні стратегічних завдань процесу підготовки з урахуванням як біологічних закономірностей розвитку організму, так і специфіки становлення вищої спортивної майстерності в ігрових командних видах спорту.

Погіршення якості підготовки віддаленого та найближчого резерву неминуче призводить до зниження результатів виступів вітчизняних збірних команд на міжнародних змаганнях. Дуже часто в таких випадках спостерігається також тенденція до пониження в класі на клубному рівні, втрачається загальний світовий рейтинг (який акумулюється на основі результатів виступів національних та клубних команд у міжнародних змаганнях), і, як наслідок, головна команда країни майже повністю позбавляється шансів потрапити на найбільш престижні міжнародні змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу). Значною проблемою при цьому є те, що виправити цю ситуацію в короткостроковій перспективі майже неможливо. Жодні фінансові, організаційно-методичні та педагогічні фактори впливу не зможуть пришвидшити цей процес та вплинути на наявні закономірності поступового становлення спортивної майстерності та підведення гравця до рівня команд високої кваліфікації.

Одним із перспективних напрямів підвищення якості підготовки найближчого резерву й подальших успішних виступів національних збірних різних вікових категорій є впровадження централізованих проєктів багатоетапної підготовки юнацьких збірних команд. Офіційні міжнародні змаганнях FIBA для баскетболістів юнацьких вікових категорій розпочинаються із 16-річного віку. Фактично саме із цих змагань відбувається поступове сходження молодих спортсменів ієрархічною драбиною складної системи міжнародних змагань та їх поступове підведення до рівня національних збірних.

Одними з перших, хто розгледів значні перспективи підвищення якості формування найближчого резерву

завдяки реалізації централізованих довгострокових програм підготовки спортсменів на базі юнацьких збірних, були фахівці іспанської федерації баскетболу. Обґрунтовано важливість створення централізованого багаторічного проєкту підготовки гравців збірних, спрямованого на поетапну підготовку спортсменів з 14 до 18 років. Саме іспанські фахівці поставили під сумнів ефективність функціонування традиційної моделі підготовки найближчого резерву на базі юнацьких збірних, яка ґрунтувалася на епізодичній підготовці до змагань, і переконливо довели необхідність безперервної роботи з молодими спортсменами протягом 4-річного циклу.

Підготовка збірних команд юнацьких вікових категорій у традиційному форматі, як правило, здійснюється за аналогією до підготовки національних збірних. Тобто для найкращих спортсменів у своїй віковій категорії за місяць-півтора до офіційних змагань проводиться короткостроковий підготовчий збір, після якого команда вирушає для участі в міжнародній першості. Однак якщо для дорослих професійних спортсменів цього періоду часу для якісної підготовки буває достатньо, то для дітей, які не мають ще необхідного рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, це надзвичайно стислі терміни, у межах яких тренерському штабу збірних необхідно виконати велике коло фундаментальних завдань, пов'язаних із постановкою тактики гри, спортивною селекцією та фізичною підготовкою команди до виснажливого (значна кількість ігор протягом нетривалого часу) формату континентальних змагань.

Експериментальне впровадження нового формату підготовки юнацьких збірних, яке здійснили іспанські фахівці на початку 1990-х років, майже одразу ж позитивно позначилося на виступах молодіжних збірних цієї країни на міжнародній баскетбольній арені. Багато в чому завдяки цій програмі іспанським фахівцям вдалося підготувати цілу плеяду висококласних баскетболістів, які в майбутньому допомогли національній збірній виграти медалі багатьох континентальних та світових першостей. Набутий позитивний досвід було швидко використано іншими європейськими країнами (табл. 1).

Причому жодна із цих країн не розраховувала на досягнення термінового результату. У середньому, для того щоб підготувати нове покоління баскетболістів, може знадобитися від 4 до 8 років цілеспрямованої роботи. Попри різну формальну назву, подібні програми в різних країнах світу мають схожу організаційно-методичну структуру та фундаментальні принципи побудови багаторічної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Значних успіхів сьогодні на цьому шляху вдалося досягти юнацьким збірним командам Ізраїлю.

Стрижневою основою функціонування будь-якої централізованої підготовки є ключові завдання та фундаментальні принципи, які повністю визначають характер, зміст та всю систему організації багаторічної підготовки найближчого резерву. Ці завдання та принципи є системоутворювальним фактором та становлять своєрідний ідеологічно-методологічний каркас, довкола якого об'єднуються інші важливі компоненти та фактори системи підготовки. Пріоритетне виконання стратегічних завдань довгострокової підготовки варто вважати концептуальною основою функціонування цілісної системи, яка не повинна залежати від різноманітних кадрових перестанов та впливу тимчасових кон'юнктурних обставин. Саме такий підхід дає змогу в довгостроковій перспективі очікувати на перманенту якісну підготовку майбутніх поколінь спортсменів та ефективне функціонування всієї системи централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд.

Таблиця 1

Централізовані проєкти підготовки найближчого резерву з баскетболу в різних країнах світу

Країна	Назва проєкту	Рік створення	Очікуваний результат
Іспанія	Довгострокова програма підготовки баскетбольного резерву	1991	6–8 років
Франція	Програма підготовки найближчого резерву у Франції	1997	5–7 років
Туреччина	Чотирирічна програма підготовки резерву для головної команди країни	1994	4 роки
Греція	Довгострокова підготовка резерву збірних команд	1993	6–10 років
Ізраїль	Програма підготовки та відбору для юнацьких збірних команд	2012	4–6 років

Затвердження основних завдань та принципів підготовки, своєю чергою, можна вважати першочерговим кроком на шляху формування власної системи знань зі створення централізованого проєкту багаторічної підготовки юнацьких збірних команд. Одним із таких важливих завдань є пошук та розвиток баскетбольних талантів в Україні (рис. 1). Екстенсивний варіант підготовки віддаленого та найближчого резерву, характерний для радянського періоду розвитку й ґрунтувався на величезній масовості та розгалуженій мережі дитячо-юнацьких змагань, втратив свою актуальність.

Сьогодні спостерігається істотне зниження кількості дітей, що займаються баскетболом, та зменшення кваліфікованих тренерів, які працюють у дитячих вікових групах. Значно погіршилися матеріально-технічні умови, адже якість процесу підготовки баскетболістів прямо залежить від кількості ігрових залів, які останнім часом майже не будувались у нашій державі. Наявна на сьогодні думка про те, що обдаровані діти, як і раніше, будуть з'являтися

Рис. 1. Ключові завдання системи централізованої підготовки юнацьких збірних команд

шляхом природного добору та завдяки спортивній обдарованості української нації, є шкідливою та архаїчною за своїм змістом. Принципово важливо сьогодні вчасно розгледіти кожну талановиту дитину і створити для неї всі необхідні умови для подальшого професійного розвитку на шляху до спорту вищих досягнень.

Пріоритетним завданням централізованої підготовки юнацьких збірних є формування резерву для національних збірних. Усі інші завдання повинні підпорядковуватись інтересам подальших виступів головної команди країни. Провідна роль в організації цієї підготовки має належати саме центральним організаціям, а не місцевим клубам та товариствам. Значна кількість фахівців, які займалися створенням подібних централізованих проєктів у різних країнах світу, дотримуються подібної думки. Інтереси національної збірної і результати її виступів повинні бути на першому місці й підпорядковувати собі всі інші приватні завдання, а не навпаки. Виступи в найвищому континентальному дивізіоні є найкращим змагальним середовищем для якісної підготовки молодих спортсменів. Окрім цього, успішні виступи вітчизняних молодіжних збірних команд на міжнародній арені створюють важливий позитивний імідж виду спорту в державі, формують переможні традиції та впевненість у власних силах, а також сприяють підвищенню популярності та масовості баскетболу.

Однак прагнення досягти високих спортивних результатів на молодіжних змаганнях необхідно органічно поєднувати з виконання довгострокових стратегічних завдань. Міжнародний змагальний досвід в іграх юнацьких збірних команд обов'язково повинні отримувати ті гравці, які є найбільш цінними з погляду подальшої перспективи потрапляння в спорт вищих досягнень, особливо в тих випадках, якщо в більш ранньому віці вони не відіграють провідної ролі в команді та значно поступаються спортсменам із раннім біологічних розвитком.

Цей складний процес потребує збалансованого та розумного використання можливостей і потенціалу юних спортсменів на кожній стадії багаторічної підготовки збірних.

Важливим завданням централізованої підготовки можна вважати формування системи знань та традицій з підготовки найближчого резерву збірних. Жодні кадрові перестанови та зміни в керівництві громадських і державних організацій, від яких залежить підготовка збірних, не повинні позначатися на планомірному виконанні довгострокових завдань та змінювати обраний вектор стратегічного розвитку. Сформована система знань повинна отримати статус загальнонаціонального надбання, бути важливим плацдармом для роботи наступних поколінь фахівців.

Ефективне функціонування централізованої підготовки юнацьких національних збірних команд багато в чому буде залежати від реалізації важливих принципів процесу підготовки (рис. 2).

Патріотичне виховання молодих українських баскетболістів повинно посідати особливе місце в процесі централізованої підготовки збірних команд. Шанобливе ставлення до державних символів, розуміння відповідальності та честі представляти свою державу на міжнародній арені повинні стати основою морально-ідейного виховання кожного українського гравця та запорукою появи справжніх патріотів нашої держави. Реалізація принципу патріотичного виховання дасть змогу в майбутньому значно мінімізувати поширені сьогодні проблеми, пов'язані зі зміною громадянства для виступів за іншу державу, прагненням уникнути виклику до національної команди, посилаючись на наявність фіктивних проблем зі здоров'ям та інших непереконливих виправдань, які демонструють елементарне небажання гравця захищати честь своєї країни та ін. Підготовка гравців різних вікових категорій повинна мати ознаки уніфікованого та спадкового процесу. На кожному з етапів багаторічної підготовки необхідно виконати обов'язкове коло фундаментальних завдань, пов'язаних із розвитком техніко-тактичних навичок та вмінь, фізичним і функціональним удосконаленням, які стануть базою для реалізації подальших завдань наступної ланки централізованої роботи в ієрархії національних збірних.

Тренерський штаб, який назначається для роботи з більш старшими віковими групами збірних, повинен отримати у своє розпорядження молодих виконавців, які вже володіють необхідним арсеналом дій (який було

Рис. 2. Принципи централізованої підготовки юнацьких збірних команд в ігрових видах спорту

закладено попередньою групою фахівців) та готові виконувати більш складні завдання процесу підготовки. Така спадковість роботи тренерських кадрів їх постійний професійних контакт та взаємодія у виконанні стратегічних завдань підготовки збірних, створює сприятливі умови для передачі досвіду, своєчасного усунення можливих недоліків та проблем, підвищує об'єктивність ухвалених рішень під час комплектування збірних та визначення найперспективніших гравців для довгострокового розвитку. Та й для самих спортсменів такі умови підготовки є більш сприятливим для індивідуального розвитку, адже наявність єдиної програми та вимог до підготовленості пришвидшує адаптацію гравців під час переходу з однієї вікової групи збірних до іншої.

Продуктивність довгострокової підготовки збірних також залежить від реалізації низки концептуальних засад, серед яких особливого значення набуває прогресивне збільшення кількості тренувальних занять у кожній віковій групі збірних та кількості змагань (рис. 3).

Регулярні спільні тренування гравців збірних покращують ігрову та міжособистісну комунікацію, відбувається процес напрацювання важливих ігрових зв'язок й інших взаємодій, які визначають зіграність ігрового колективу та значно впливають на поведінку команди в умовах реальних змагань.

Ускладнення програмного матеріалу централізованої підготовки потребує значного збільшення часу на навчально-тренувальну діяльність. Важливим є також залучення до роботи зі збірними найкращих тренерських кадрів.

У тих випадках, коли ухвалюють рішення запросити до роботи іноземного фахівця, його діяльність повинна регламентуватися національною стратегією та пріоритетними інтересами підготовки вітчизняних збірних. До сумісної роботи з іноземним фахівцем доцільно залучати молодих українських тренерів, які зможуть набути корисного зарубіжного досвіду з подальшим його використанням під час роботи зі збірними в майбутньому.

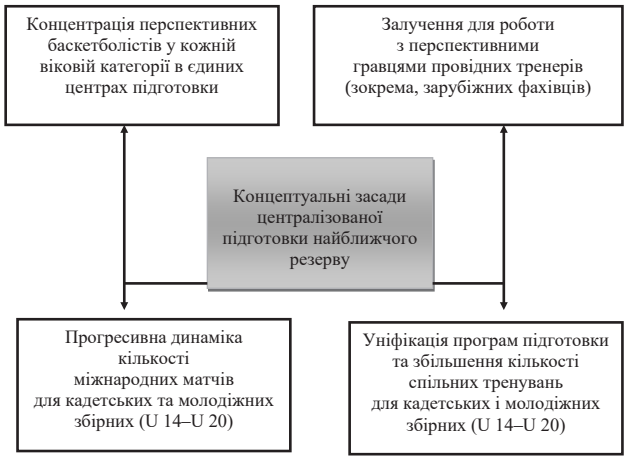

Рис. 3. Концептуальні засади централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту

Ефективність функціонування централізованої підготовки юнацьких збірних команд багато в чому буде залежати від якісної та комплексної реалізації ключових компонентів системи її забезпечення. Кожен окремий компонент (або блок) процесу забезпечення варто розглядати як відносно самостійну підсистему, у межах якої має здійснюватися постійна модернізація та пошук найбільш дієвих механізмів впливу, а також розширення специфічної системи знань, спрямованих на невпинне вдосконалення всієї цілісної системи і, як наслідок, підвищення якості підготовки найближчого резерву. Упровадження нововведень у межах конкретного структурного компонента забезпечення необхідно здійснювати з урахуванням потенційних наслідків впливу на інші взаємопов'язані з ним блоки та діяльність усієї системи загалом. Лише такий підхід дасть змогу забезпечити необхідну системно-структурну рівновагу та відносну безперебійність функціонування налагодженої системи забезпечення підготовки спортсменів у межах реалізації довгострокових програм.

При цьому всі компоненти забезпечення підготовки збірних команд можна умовно розподілити на дві групи, переважно зовнішньої та внутрішньої дії (рис. 4).

До групи компонентів зовнішньої дії можна зарахувати ті з них, які найменшою мірою залежать від діяльності центрального органу (відповідального за безпосередню підготовку та контроль) та мають тенденцію до значних коливань і дуже часто демонструють схильність до впливу тимчасових кон'юнктурних обставин. Насамперед це стосується матеріально-технічного забезпечення та фінансування підготовки збірних, які переважно здійснюють за рахунок коштів державного бюджету та визначають профільні міністерства щорічно в нових обсягах (більших або менших) з урахуванням багатьох кількісно-якісних параметрів ефективності функціонування виду спорту та виступів спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях протягом попереднього календарного року.

Рис. 4. Компоненти забезпечення централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд

До цієї групи також можна зарахувати компонент нормативно-правового забезпечення. Ухвалення загальнодержавних законодавчих рішень, наказів, законних актів у галузі фізичної культури і спорту обов'язкове для виконання та безпосередньо впливає на характер функціонування системи підготовки як найближчого, так і віддаленого резерву. До факторів, які займають своєрідну проміжну позицію та менше зумовлені зовнішнім впливом, можна зарахувати систему спортивних змагань збірних та науково-методичне, медичне й інформаційне забезпечення підготовки.

Структура змагальної діяльності юнацьких збірних протягом конкретного циклу підготовки, оптимальний графік виступів у змаганнях та вибір найбільш раціональних команд суперників повинні визначатися фахівцями спортивної федерації, однак практична реалізація цього компонента забезпечення багато в чому залежатиме від якості функціонування низки компонентів зовнішньої дії (фінансування, нормативно-правове забезпечення тощо).

Принципово вагоме значення для підготовки юнацьких збірних команд має якісне кадрове забезпечення. З найталановитішими гравцями країни мають працювати висококваліфіковані тренери та спеціалісти. Кожен фахівець, який залучається до роботи зі збірними, має виконувати низку специфічних завдань з урахуванням конкретного етапу багаторічної підготовки та характеру покладених на нього функціональних зобов'язань.

Кадрова політика має будуватися на основі принципу ієрархічного підпорядкування, функціональної взаємодії та професійної відповідальності всіх учасників централізованого процесу. Одним із дієвих механізмів покращення функції управління й контролю за якістю підготовки є призначення кураторів збірних (окремо для дівчат та хлопців). Куратори збірних напряму підпорядковуються комісії збірних команд та голові профільної організації. Саме вони повинні відповідати за формування штабів збірних різних вікових категорій, затверджувати поданий список кандидатів у різні збірні та постійно перебувати з командами в навчально-тренувальному процесі та під час змагань.

Окрім спортивно-педагогічних кадрів до роботи зі збірними вкрай важливо залучити фахівців комплексної наукової групи, медичний персонал, закріпити відповідальних менеджерів, які будуть повністю опікуватися всіма питаннями організаційного забезпечення підготовки збірних. Тренери збірної (особливо головний тренер) не повинні вирішувати не специфічні для себе питання та виконувати не свої завдання, а мають сконцентрувати увагу виключно на спортивному складнику підсумкового успіху.

Важливим завданням покращення підготовки юнацьких збірних є налагодження комунікаційних зв'язків та створення спільних проєктів з іншими спортивними, науковими й освітніми організаціями та установами, залучення останніх до спільної роботи з удосконалення системи централізованої підготовки найближчого резерву (рис. 5).

Велике значення також мають сучасне інформаційне забезпечення підготовки збірних; створення привабливого бренду та позитивного іміджу збірних команд; постійна публікація в засобах масової інформації (телебачення, інтернет-ресурси, соціальні комунікаційні платформи) результатів виступів збірних на різноманітних змаганнях; участь гравців молодіжних команд у різноманітних громадських проєктах і заходах загальнодержавного значення; надання повної довідково-експертної інформації тренерам та фахівцям збірної, які задіяні в централізованій підготовці та ін.

Особливе місце в процесі підготовки юнацьких збірних команд посідає планування змагальної діяльності. Навіть якісно побудований навчально-тренувальний процес та участь у ньому провідних спеціалістів і тренерів не можуть гарантувати досягнення підсумкових завдань довгострокових програм підготовки. Більш ефективно вдосконалення спортивної майстерності гравців і команди здійснюється саме під час участі в змаганнях.

На відміну від індивідуальних та швидкісно-силових видів спорту, повністю відтворити структуру й специфіку реальних ігрових дій у навчально-тренувальному процесі майже неможливо. Навіть ті інтегральні засоби, які використовують на тренуваннях у вигляді двосторонніх ігор та

Рис. 5. Науково-методичне, нормативно-правове та інформаційне забезпечення підготовки найближчого резерву національних збірних

різних тактичних варіацій, не можуть повністю виконати це завдання.

Планування та періодизації програм централізованої підготовки юнацьких збірних необхідно здійснювати з використанням сучасних науково-теоретичних розробок, провідного практичного досвіду та обраного (можливого) формату підготовки. Підготовка гравців юнацьких збірних протягом усього року в межах єдиних центрів значно полегшує вирішення цього завдання (рис. 6).

У таких умовах з'являється можливість здійснити поступову адаптацію спортсменів та планомірного вирішення тих завдань фізичної і техніко-тактичної підготовки, що висуваються на кожному з етапів довготривалої підготовки.

Інший формат організації підготовки збірних (етапний) потребує створення своєрідних модельних структурних утворень тренувального процесу. Періодизація останніх повинна здійснюватись з урахуванням їхньої тривалості та пріоритетного виконання конкретних завдань процесу підготовки (п'ятиденний цикл, тижневий, десятиденний тощо).

Довгострокова підготовка юнацьких збірних команд буде малоефективною без наявності уніфікованого (єдиного для всіх збірних) алгоритму техніко-тактичної і фізичної підготовки. Починаючи із 14-річного віку гравці збірних повинні поступово опановувати необхідний багаж знань та вмінь, які створюють передумови для подальшої роботи з ними в більш старших вікових категоріях. Ідеться про створення своєрідного мінімального базису підготовленості гравця кожної вікової групи, який з кожним роком починає поступово розширюватися.

Пошук перспективних юних спортсменів, які зможуть через декілька років (чотири-п'ять) вийти на рівень спорту вищих досягнень, є одним із ключових завдань результативного функціонування всієї централізованої підготовки. Вкладати значні матеріальні та інтелектуальні ресурси в тих спортсменів, які за своїми здібностями не здатні досягти високих спортивних результатів у дорослому спорті, не має сенсу.

Важливість цієї проблеми потребує пошуку інформативних критеріїв для ранньої діагностики спортивного таланту та створення механізму високоточного прогнозування перспективних можливостей гравців юнацьких збірних команд.

Дискусія. Одним із важливих напрямів удосконалення багаторічної підготовки спортсменів є пошук ефективних шляхів для підвищення якісного складника резервного спорту, головною метою якого є поповнення складів національних збірних команд, завоювання провідних позицій на міжнародній спортивній арені. На сьогодні відбувається процес критичного переосмислення багатьох теоретичних і практичних положень підготовки спортсменів в ігрових видах спорту [1; 5; 6; 17].

Нагальна потреба в докорінному покращенні якості підготовки спортивного резерву, у пошуку та впровадженні високоефективних організаційних форм, засобів і методів тренувань указує на необхідність проведення спеціальних досліджень з різноманітних аспектів цієї важливої проблеми [2; 7; 9; 11; 20]. На сьогодні більшість досліджень, які представлені в спеціальній науково-методичній літературі, присвячені питанням багаторічної підготовки спортивного резерву без урахування тих організаційно-методичних умов, які останнім часом суттєво вплинули на розвиток командних спортивних ігор (глобалізація, професіоналізація та ін.).

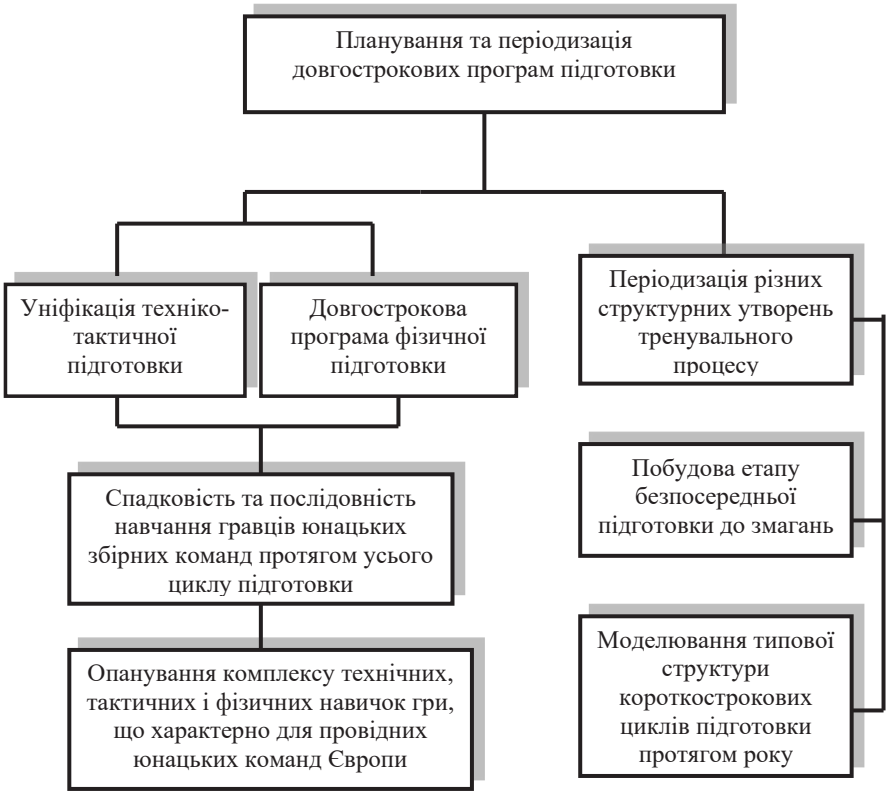

Рис. 6. Напрями планування та періодизації процесу підготовки юнацьких національних збірних команд

Однак особливої актуальності останнім часом набуває проблема підготовки найближчого резерву на базі юнацьких та молодіжних збірних команд країни. Одними з перших, хто зумів розгледіти перспективи застосування системної централізованої підготовки найкращих молодих баскетболістів у кожній віковій категорії, були іспанські фахівці. Саме в Іспанії вперше з'явилася багаторічна програма підготовки (чотирирічна) найближчого резерву на базі юнацьких збірних команд, метою якої було поетапне навчання гравців молодіжних команд, формування єдиної концепції (стилю) гри збірних, що давало змогу молодим спортсменам без суттєвих перешкод у майбутньому адаптуватися до гри головної команди країни (стиль гри якої взято за основу під час планомірної роботи з юними спортсменами).

Успішний досвід іспанських фахівців, після певної модернізації (з урахуванням специфічних особливостей національної спортивної школи), майже одразу ж було використано в інших країнах Європи (Франції, Греції, Туреччини та ін.). Дедалі більша кількість країн разом зі своїми спортивними федераціями, а в деяких випадках і державними профільними структурами, сьогодні вживають заходів з упровадження проєктів (моделей) цілеспрямованої підготовки для підвищення конкурентоздатності власних спортсменів на міжнародних змаганнях та підготовці майбутнього резерву для спорту вищих досягнень. Реалізація таких стратегічних проєктів перебуває під постійним контролем з боку громадських та державних організацій і установ. При цьому спеціалісти з різних країн світу з успіхом переймають досвід такої роботи в сьогоднішніх лідерів міжнародних змагань.

Особливо ефективною централізована підготовка виявилася для тих країн, які не мали значного кадрового та фінансового потенціалу порівняно з лідерами на баскетбольній арені (США та ін.). Мобілізація наявного потенціалу, підвищення ефективності багаторічної підготовки в лавах юнацьких збірних команд, об'єднання зусиль держави та громадських спортивних організацій дали змогу значно підвищити якість підготовки найближчого резерву й вести рівну боротьбу на міжнародних змаганнях із явними фаворитами.

Ті країни, які своєчасно реформували систему підготовки в дитячо-юнацькому віці, вже сьогодні отримали очікувані результати у вигляді перманентної підготовки висококласних спортсменів для професійного спорту та успішних виступів збірних на міжнародних змаганнях різних вікових категорій.

При цьому дедалі помітнішими стають недоліки вітчизняної системи підготовки віддаленого та найближчого резерву, яка має радянське коріння, була сформована за інших соціально-політичних та економічних умов розвитку держави та суспільства, спиралась на функціонування широкої мережі ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та значною мірою вже вичерпала свій технологічний ресурс. За останні 10 років спостерігається значне погіршення результатів виступів молодіжних збірних команд на міжнародних змаганнях (U 16 – U 20). Майже всі чоловічі та жіночі юнацькі збірні команди з баскетболу сьогодні залишили найбільш престижний дивізіон «А» й часто не можуть вже вести боротьбу зі збірними країн, які в десятки разів поступаються Україні за територією та чисельністю населення.

Надзвичайно актуальною ця проблема є саме для ігрових командних ігор. Адже, на відміну, наприклад, від циклічних видів спорту, ізольовано (окремо) підготувати висококласного спортсмена майже неможливо. Для розвитку гравця необхідна гідна конкуренція з боку суперників по команді, адже саме в безпосередньому протиборстві й відбувається розвиток якостей, формуються важливі навички, вміння та знання. Талановитий спортсмен перестає прогресувати в слабкій команді. Одне із головних завдань полягає в тому, щоби зібрати в межах єдиних центрів підготовки найперспективніших гравців у кожній віковій категорії та залучити до роботи з ними найкращих фахівців країни.

Головною системоутворювальною ланкою цього багаторічного процесу є національна федерація з виду спорту, фахівці якої розробляють уніфіковану програму підготовки, здійснюють відбір спортсменів та проводять контроль і тривале спостереження за рівнем їх підготовленості, залучають до роботи зі збірними найкращих теренів та спеціалістів, забезпечують молодих талановитих спортсменів якісною міжнародною практикою й у подальшому сприяють закріпленню гравців за командами високої кваліфікації. У цьому разі національна федерація баскетболу безпосередньо зацікавлена в тому, щоб гравці, які пройшли багаторічну підготовку в межах молодіжних проєктів, отримали гідні умови для подальшого зростання в спорті вищих досягнень та змогли в майбутньому поповнити лави національної збірної.

Без постійної підготовки резерву неможливо забезпечити послідовність поколінь та створити умови для довгострокової перспективи. Навіть тимчасове погіршення діяльності системи дитячого та юнацького спорту має суттєві наслідки [1]. Адже для того щоб підготувати гравця високого класу, можуть знадобитися роки. Той розрив поколінь, який утворюється внаслідок порушення системи підготовки молодих талантів, неможливо компенсувати жодними ресурсними вкладами. Навіть у разі відновлення нормальних умов діяльності суттєвих результатів вдасться досягти нескоро.

На думку A. Lamontagne et al. [19], розуміння того, що підготовка спортсменів високого класу та успішні виступи збірних на міжнародних змаганнях є наслідком ретельно продуманих програм, ще ніколи не було настільки очевидним.

Схожої думки дотримуються L. Capranica et al. [18], які вважають, що під час підготовки резерву для спорту вищих досягнень учені повинні застосовувати новітні та мультидисциплінарні підходи, щоб забезпечити поєднання вимог молодіжних змагань і тренувань із фізіологічними й психологічними можливостями дітей. Автори доходять висновку, що відсутність відповідного стратегічного втручання впливає на погіршення процесу розвитку більшості спортсменів.

Ефективність реалізації довгострокових програм багато в чому буде залежати від реалізації ключових компонентів організації та забезпечення централізованої підготовки, покрокового вирішення стратегічних завдань, що стоять на кожному конкретному етапі. Це положення підтверджує думку В. В. Ніколаєнка [7], J. Bonal [15], J. Buceta [16], D. Burgess [17], A. Lamontagne [19] щодо значущості та багатофакторності процесу цілеспрямованої підготовки резервів в ігрових видах спорту. Системоутворювальним

фактором при цьому є завдання підготовки резерву саме для спорту вищих досягнень. Реалізація всіх інших важливих завдань не може здійснюватись нехтуванням стратегічних інтересів збірних.

Раціонально побудована програма багаторічної підготовки є ключовим фактором майбутніх успішних виступів на міжнародній спортивній арені [1; 5; 19]. Своєчасна підготовка молодих талантів, які прийдуть на зміну нинішньому поколінню спортсменів, дає змогу протягом тривалого періоду часу зберігати лідерські позиції. У провідних країнах світу чітко розуміють значущість цієї проблеми та приділяють їй першочергову увагу.

Один із найважливіших періодів багаторічної підготовки в баскетболі припадає на вік 14–18 років. Протягом цього чотирирічного періоду, який у більшості країн збігається із завершенням навчання у загальноосвітніх установах, здійснюється процес поступової адаптації юних спортсменів до принципів та філософії організованого «дорослого баскетболу». Значно збільшується кількість годин, спрямованих на опанування необхідного базового багажу тактичних знань та вмінь. Відсутність тактичної освіченості в гравця після завершення юнацького віку майже неможливо компенсувати завдяки іншим сторонам підготовленості (фізичних даних, технічної і психологічної підготовленості тощо).

Невипадково в провідних баскетбольних країнах світу централізована підготовка найближчого резерву охоплює саме вік 14–18 років. Додатковим фактором, який посилює значущість реалізації таких програм підготовки баскетболістів, є проведеннях перших престижних міжнародних кадетських та юнацьких змагань (чемпіонати світу і Європи). На цих змаганнях майбутнє покоління баскетболістів набуває необхідного міжнародного досвіду, вчиться реалізовувати здобутті знання та вміння в конкурентних умовах сучасного баскетболу.

До роботи з найталановитішою молоддю залучаються найкращі вітчизняні та зарубіжні фахівці, які поетапно реалізують стратегічні завдання багаторічної підготовки резерву. Для кожної вікової групи розробляються стандарти та вимоги до процесу підготовки, які можуть дещо відрізнятися в різних країнах, враховуючи традиції національної «баскетбольної школи» й наявної концепції (стилю) гри національних збірних команд. Пройшовши багаторічну підготовку в лавах кадетських та юнацьких збірних команд й опанувавши необхідні навички та принципи гри, молодий баскетболіст повністю готовий для переходу на рівень спорту вищих досягнень. У тих країнах, де практика централізованої підготовки найближчого резерву існує вже тривалий час (Іспанія, Франція, Сербія та ін.), щороку з'являється нова генерація талановитих, всебічно підготовлених баскетболістів, які готові прийти на зміну нинішнім досвідченим гравцям та поповнити лави національної збірної своєї країни.

Аналіз змісту зарубіжних навчально-тренувальних програм підготовки найближчого резерву показує, що значну увагу фахівці під час роботи з молодими гравцями приділяють питанням різносторонньої фізичної і техніко-тактичної підготовки та контролю за рівнем прояву важливих для баскетболу рухових якостей та вмінь [2; 16; 18; 19].

Важливою умовою підготовки юнацьких збірних команд є якісна змагальна діяльність з командами, які за своїм рівнем перевершують або, як мінімум, не поступаються в ігровій майстерності гравцям збірної. Ця проблема є актуальною, оскільки в складі юнацької збірної команди країни зібрані найкращі гравці з усіх регіонів у своїй віковій категорії і знайти гідного суперника буває дуже непросто, особливо всередині країни.

Критеріями оцінювання ефективності роботи тренера та всієї системи, спрямованої на організацію цілеспрямованої підготовки найближчого резерву національних збірних, можуть бути такі:

1) успішні виступи на юнацьких міжнародних змаганнях як проміжний критерій оцінювання (за умови, якщо спортивний результат показано завдяки реалізації ігрової майстерності та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, а не на основі використання тимчасових переваг біологічної зрілості);

2) кількість спортсменів юнацької збірної команди, які зможуть потрапити в спорт вищих досягнень (як головний критерій оцінки ефективності роботи зі спортивним резервом).

Висновки. Зміни, що відбулися в ігрових командних видах спорту за останні 20–25 років, суттєво вплинули на виступи національних збірних команд і перерозподіл сил на міжнародній спортивній арені, призвели майже до повного перегляду концептуальних положень системи підготовки віддаленого та найближчого резерву.

Глобалізація та комерціалізація спорту вищих досягнень призвели до створення своєрідної ієрархічної структури професійних клубних команд, у межах якої лише найбільш фінансово потужні з них можуть вести реальну боротьбу за найвищі нагороди престижних міжнародних турнірів. Інші клуби в таких умовах виконують функцію своєрідного «кадрового забезпечення» для найкращих команд світу.

Реформування системи дитячо-юнацького спорту увідповіднення її із сучасними світовими стандартами є одним із перспективних напрямів удосконалення вітчизняної системи підготовки резерву. Упровадження сучасних технологій підготовки спортсменів у системі дитячого та юнацького спорту закладає фундамент і дає довгострокову перспективу на істотне покращення якості підготовки спортсменів в резервному спорті та досягнення високих спортивних результатів національними збірними.

Перспективним напрямом підвищення ефективності функціонування системи підготовки найближчого резерву є впровадження централізованих проєктів багаторічного вдосконалення гравців на базі юнацьких збірних команд. Досвід багатьох країн світу свідчить про високу ефективність від реалізації таких довгострокових програм. Провідна роль в організації та забезпеченні підготовки найближчого резерву збірних відводиться профільній спортивній федерації за активної підтримки держави.

Запропонований системний підхід да змогу в довгостроковій перспективі покращити спортивні результати та продовжити традиції вітчизняної «спортивної школи». Використання провідного світового досвіду з організації централізованої підготовки й фундаментальних науково-методологічних напрацювань вітчизняних вчених у напрямі теорії і методики спортивного тренування, на наш погляд, дасть змогу сформувати найбільш дієву модель

підготовки найближчого резерву для національних збірних команд в ігрових видах спорту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою багаторічних програм підготовки баскетболістів національних збірних команд різних вікових категорій та обґрунтуванням організаційно-методичних засад функціонування інституту національних збірних команд як важливого структурного утворення в системі багаторічної підготовки найближчого резерву вітчизняних збірних в ігрових командних видах спорту.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють що відсутній будь-який конфлікт інтересів. Систематизація отриманих даних здійснювалася на основі узагальнення даних провідних спеціалістів з ігрових видів спорту та власного досвіду участі в процесі підготовки національних збірних команд України різних вікових категорій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020; 28: 112–131.
2. Безмилов М., Шинкарук О., Murphy T. Підготовка спортивного резерву та відбір баскетболістів в США. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 3: 10–20.
3. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 3: 3–19. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19.
4. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О., Серебряков О., Митько А. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. 2020; 2(4): 27–37.
5. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2:15–22.
6. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022; 13(32): 198–211.
7. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства [монография]. Киев: Саммит-книга; 2014. 336 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: Киев: Олимпийская лит.; 2015. Кн1. 608 с.
9. Сушко Р. О. Особливості підготовки баскетболістів в умовах дії чинників глобалізації спорту вищих досягнень. Науковий часопис «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» 2017; 2 (83): 103–6.
10. Arede J., Ferreira A., Gonzalo-Skok O., Leite N. Maturational development as a key aspect in physiological performance and national-team selection in elite male basketball players. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2019. doi: 14 902–910. 10.1123/ijspp.2018-0681.
11. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-term athlete development. Human Kinetics; 2013. 286 p.
12. Bezmylov M., Shynkaryk O., Byshevets N., Gan Qi., Shao Zhigong. Morphofunctional characteristics of basketball players with different roles as selection criteria at the stage of preparation for higher achievements. Physical Education Theory and Methodology. 2022; 22(1): 92–100.
13. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2022; 10(6): 1163–1172.
14. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. Periodization: Theory and methodology of training. 6th editional. Champaign, USA: Human Kinetics; 2018. 394 p.
15. Bonal J., Jiménez SL., Lorenzo A. The talent development pathway for elite basketball players in China. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020; 17: 5110://doi.org/10.3390/ijerph17145110
16. Buceta J. M., Mondoni M., Avakumovic A., Killik L. Basketball for young players. Guidelines for coaches. Madrid: FIBA; 2000. 358 p.
17. Burgess D. J., Naughton G. A. Talent development in adolescent team sport: A review. International Journal of Sports Psychology & Performance. 2010; 5(1): 103–116.
18. Capranica L., Millard-Stafford M. L. Youth sport specialization: How to manage competition and training? International Journal of Sport Physiology&Performance. 2011; 6(4): 572–579.
19. Lamontagne A. M. The Long-term development of basketball athletes. [Dissertation]. Porto. Faculdade de desporto. Univeridade do Porto; 2013. 114.
20. Lambert M. I, Mujika I. Physiology of exercise training. In:
21. Hausswirth C., Mujika I., eds. Recovery for Performance in Sport.
22. Champaign, I. L.: Human Kinetics; 2013:3–8
23. Lambert M. I., Mujika I. Physiology of exercise training. In:
24. Hausswirth C., Mujika I., eds. Recovery for Performance in Sport.
25. Champaign, I. L.: Human Kinetics; 2013:3–8
26. Lambert M. I., Mujika I. Physiology of exercise training. In:
27. Hausswirth C., Mujika I., eds. Recovery for Performance in Sport.
28. Champaign, I. L.: Human Kinetics; 2013:3–8
29. Marković D. Physical preparation youths national teams of Serbia. 2020. available from: https:// www.youtube.com/ watch?time_ continue =18&v=4O9JVOseQhQ&feature=emb_logo
30. Oliveira R., Martins A., Moreno-Villanueva, Brito J. P., Nalha M., Rico-Gonzalez M., Clemetne F. M. Reference values for external and internal training intensity monitoring in professional male soccer players: A systematic review. International journal of sports science & coaching. 2022. https://doi.org/10.1177/17479541211072966.

REFERENCES

1. Bezmylov, M.M., & Shinkaruk, O. A. (2020). Tendentsii ta aktualni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsii ta populiaryzatsii basketbolu [Trends and actual problems of training high-class basketball players in modern conditions of globalization and popularization of basketball]. Fizychna kul tura, sport ta zdorov'ya natsiyi – Physical education, sports and health of the nation, 28, 112–131 (in Ukrainian).
2. Bezmylov, M., Shinkaruk, O., & Murphy, T. (2020). Pidhotovka sportyvnoho rezervu ta vidbir basketbolistiv v SShA [Preparation of the sports reserve and selection of basketball players in the USA]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 3,10–20 (in Ukrainian).
3. Bezmylov, M. (2022). Periodyzatsiia pidhotovky sportsmeniv v ihrovykh vydakh sportu: faktory vplyvu ta perspektyvni napriamy podalshoho rozvytku spetsyfichnoi systemy znan [Periodization of training of athletes in game sports: influencing factors and promising directions for further development of a specific knowledge system]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 3, 3–19 (in Ukrainian).
4. Borysova, O., Shutova, S., Nagorna, V., Shlyonska, O., Serebryakov, O., & Mytko, A. (2020). Kharakterystyka zmahalnoi diialnosti zbirnykh komand Ukrainy zi sportyvnykh ihor na mizhnarodnii areni [Characteristics of the competitive activity of national teams of Ukraine in sports games on the international arena]. Sportyvna nauka ta zdorov"ya lyudyny – Sports Science and Human Health: A Scientific Electronic Periodical, 2(4), 27–37 (in Ukrainian)

5. Borisova, O., Shutova, S., Nagorna, V., & Shlionska, O. (2020). Suchasni pidkhody udoskonalennia diialnosti vysokokvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh ihrakh [Modern approaches to improving the performance of highly qualified athletes in sports games]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 2, 15–22 (in Ukrainian)

6. Mitova, O. (2022). Dynamika rozvytku komandnykh sportyvnykh ihor yak pidgruntia formuvannia suchasnoi systemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh [The dynamics of the development of team sports games as a basis for the formation of a modern system of control in team sports games]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi – Physical education, sports and health of the nation, 13(32), 198–211 (in Ukrainian).

7. Nikolaenko, V. V. (2014). Ratsionalnaya sistema mnogoletney podgotovki futbolistov k dostijeniyu vyisshego sportivnogo masterstva [A rational system of long-term training of football players to achieve the highest sports mastery]. Kyev: Sammit-kniga (in Russian)

8. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook]: Kyev: Olimpiyskaya lit. (in Russian).

9. Sushko, R. O. (2017). Osoblyvosti pidhotovky basketbolistiv v umovakh dii chynnykiv hlobalizatsii sportu vyshchykh dosiahnen [Peculiarities of the training of basketball players under the influence of the factors of globalization of sports of higher achievements]. Naukovyi chasopys «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport – Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports, 2 (83), 103–6 (in Ukrainian).

10. Arede, J., Ferreira, A., Gonzalo-Skok, O., & Leite, N. (2019). Maturational development as a key aspect in physiological performance and national-team selection in elite male basketball players. Int. J. Sports Physiol. Perform. doi: 14 902–910. 10.1123/ijspp.2018-0681.

11. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.

12. Bezmylov, M., Shynkaryk, O., Byshevets, N., Gan Qi, & Shao Zhigong. (2022). Morphofunctional characteristics of basketball players with different roles as selection criteria at the stage of preparation for higher achievements. Physical Education Theory and Methodology, 22(1), 92 – 100.

13. Bezmylov, M., Shynkaruk, O., Griban, G., Semeniv, B., Yudenko, O., & Lytvynenko, A., et.al. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10(6), 1163–1172.

14. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and methodology of training. 6th editional. Champaign, USA: Human Kinetics.

15. Bonal, J., Jiménez, S.L., & Lorenzo, A. (2020). The talent development pathway for elite basketball players in China. Int. J. Environ. Res. Public Health. 17: 5110://doi.org/10.3390/ijerph17145110

16. Buceta, J.M., Mondoni, M., Avakumovic, A., & Killik, L. (2000). Basketball for young players. Guidelines for coaches. Madrid: FIBA.

17. Burgess, D. J., & Naughton, G. A. (2010). Talent development in adolescent team sport: A review. International Journal of Sports Psychology & Performance, 5(1), 103–116.

18. Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: How to manage competition and training? International Journal of Sport Physiology&Performance, 6(4), 572–579.

19. Lamontagne, A. M. (2013). The Long-term development of basketball athletes. [Dissertation]. Porto. Faculdade de desporto. Univeridade do Porto.

20. Oliveira, R., Martins, A., Moreno-Villanueva, F., Brito, J.P., Nalha, M., Rico-Gonzalez, M., et.al. (2022). Reference values for external and internal training intensity monitoring in professional male soccer players: A systematic review. International journal of sports science & coaching. https://doi.org/10.1177/17479541211072966.

21. Lambert MI, Mujika I. Physiology of exercise training. In:

22. Hausswirth C, Mujika I, eds. Recovery for Performance in Sport.

23. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013:3–8

24. Lambert MI, Mujika I. Physiology of exercise training. In:

25. Hausswirth C, Mujika I, eds. Recovery for Performance in Sport.

26. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013:3–8

27. Lambert MI, Mujika I. Physiology of exercise training. In:

28. Hausswirth C, Mujika I, eds. Recovery for Performance in Sport.

29. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013:3–8

30. Marković D. Physical preparation youths national teams of Serbia. 2020. available from: https:// www.youtube.com/ watch?time_ continue =18&v=4O9JVOseQhQ&feature=emb_logo

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Безмилов Микола Миколайович https://orcid.org/0009-0006-5527-9987, kaupervud2020@ukr.net
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Bezmylov Mykola https://orcid.org/0009-0006-5527-9987, kaupervud2020@ukr.net
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СКЛАДНИКІВ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

Валентина Воронова, Олена Проценко, Юрій Крикун, Світлана Федорчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Представлено результати дослідження особливостей прояву психофізіологічних складників особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Висвітлено проблему формування методологічних підходів стосовно відбору спортсменів до команд із черліденгу з урахуванням стану психофізіологічних функцій. Узагальнено літературні дані, які суттєво розширюють теоретико-методичні та практичні положення підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, зокрема в черліденгу. *Мета дослідження* – визначити особливості прояву психофізіологічних складників особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу. *Методи.* Для виконання теоретичних і практичних завдань дослідження застосовані відповідні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі інтернет, методи психофізіологічної діагностики, методи математичної статистики. *Результати.* Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій кваліфікованих спортсменок можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значуще відрізнялися за показниками PPO ($p < 0,05$): точність реакції спортсменок старшої вікової групи виявилася вищою, ніж у черлідерок молодшої вікової групи. Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у цьому виді спорту. З урахуванням отриманих результатів дослідження складено психограми особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу на основі психофізіологічних властивостей. *Висновки.* Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розробки модельних характеристик та оцінних критеріїв сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками, а також оцінні критерії показників тепінг-тесту, які можуть використовувати для індивідуалізації та корекції тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності в змагальній діяльності, для здійснення науково-обґрунтованого спортивного відбору спортсменок для занять черліденгом та в збірні команди, а також для оцінювання функціональної підготовленості спортсменок у цьому виді спорту.

Ключові слова: кваліфіковані спортсменки, черліденг, стан психофізіологічних функцій.

Valentyna Voronova, Olena Protsenko, Yuriy Krykun, Svitlana Fedorchuk

PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPONENTS OF THE PERSONALITY OF QUALIFIED SPORTSWOMEN IN CHEERLEADING

Abstract. The results of the study of the peculiarities of the manifestation of the psychophysiological components of the personality of qualified sportswomen in cheerleading are presented. The problem of forming methodological approaches regarding the selection of athletes for cheerleading teams, taking into account the state of psychophysiological functions, is highlighted. Literary data are summarized, which significantly expand the theoretical, methodological and practical provisions of training athletes in complex coordination sports, in particular, in cheerleading. *The aim of the article* was to determine the characteristics of the manifestation of the psychophysiological components of the personality of qualified sportswomen in cheerleading. *Methods.* Appropriate methods were used to solve the theoretical and practical tasks of this research: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet; methods of psychophysiological diagnosis; methods of mathematical statistics. *Results.* The speed, accuracy and stability of sensorimotor reactions of qualified athletes can be considered one of the main professionally important qualities of athletes in cheerleading. Athletes of the younger and older age groups differed statistically significantly in terms of PPO indicators ($p < 0.05$): the accuracy of the reaction of the athletes of the older age group was higher than that of the cheerleaders of the younger age group. Therefore, it is the indicators of the reaction to a moving object that can be considered the most important psychophysiological criteria that determine the functional fitness of female athletes in this sport. Personality psychograms of qualified cheerleading athletes were compiled based on their psychophysiological properties. *Conclusions.* The conducted analysis of the research results became the basis for the development of model characteristics and evaluation criteria of sensorimotor reactions of varying degrees of complexity of female athletes in cheerleading according to measurable psychophysiological indicators, as well as evaluation criteria of tapping test indicators that can be used for individualization and correction of the training process, prediction of maximum success in competition activities, for carrying out a scientifically based sports selection of female athletes for cheerleading and for national teams, as well as for evaluating the functional readiness of female athletes in this sport.

Keywords: qualified sportswomen, cheerleading, state of psychophysiological functions.

Воронова В., Проценко О., Крикун Ю., Федорчук С. Особливості прояву психофізіологічних складників особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 27–35
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-4

Voronova V., Protsenko O., Krykun Yu., Fedorchuk S. Peculiarities of manifestation of psychophysiological components of the personality of qualified sportswomen in cheerleading. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 27–35
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-4

© Валентина Воронова, Олена Проценко, Юрій Крикун, Світлана Федорчук, 2025

Вступ. Для кваліфікованих спортсменок у черліденгу психофізіологічні й психологічні характеристики, безумовно, відіграють важливу роль при забезпеченні якості технічної взаємодії впродовж тренувань та виступів на змаганнях [1; 8; 11; 25]. Як свідчать результати досліджень багатьох науковців, властивості основних нервових процесів та психологічні характеристики спортсменів у будь-яких видах спорту розвиваються відповідно до характеру фізичних навантажень [2; 5; 19; 37].

Дослідженню функціонального стану центральної нервової системи у зв'язку з оцінюванням підготовки спортсменів присвячена велика кількість робіт як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [4; 30; 32; 34–36]. Досягнення високих результатів у багатьох видах спорту передбачає високий рівень розвитку сенсомоторних реакцій, високу швидкість аналізу сенсорної інформації тощо [5; 10; 21; 28]. Проблема розробки модельних характеристик сенсомоторних реакцій у черліденгу мало вивчена, тому наше дослідження сприятиме більш якісній діагностиці психофізіологічних здібностей, що безпосередньо покращить тренувальний процес та змагальну підготовку спортсменок у цьому виді спорту.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі інтернет дав змогу виявити, що в складнокоординаційних видах спорту специфіка тренувальної та змагальної діяльності, з одного боку, накладає свій відбиток на рівень розвитку сенсомоторних реакцій, з іншого – спортивний результат зумовлений ефективністю сенсомоторного реагування спортсменів [10; 12; 13; 21].

Значущість психофізіологічного компонента психодіагностики зумовлена певними теоретично обґрунтованими положеннями. Від психомоторних здібностей (сукупності властивостей психіки, що дає змогу точно виконувати рухи та керувати ними), властивостей нервової системи спортсменок у черліденгу, як і в інших складнокоординаційних видах спорту, безумовно, залежатиме успішність удосконалення професійної майстерності, а саме довільності рухових дій, рухової пам'яті, рухової уяви тощо [9; 24; 29; 33].

Тому підготовка спортсменів у черліденгу передбачає необхідність ураховувати всі техніко-тактичні, морфологічні, естетичні та особистісні складники, що впливають на змагальний результат [3; 7; 11; 26; 31].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 роки за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308) та Тематичного плану наукових досліджень та розробок НУФВСУ на 2025 рік за темою «Моніторинг ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та спортсменів засобами функціональної діагностики» (номер державної реєстрації 0125U002066).

Мета дослідження – визначити особливості прояву психофізіологічних складників особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу.

Методи. Для виконання теоретичних і практичних завдань дослідження застосовано відповідні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі інтернет, методи психофізіологічної діагностики, методи математичної статистики.

У процесі виконання завдань цього дослідження для визначення психофізіологічних характеристик спортсменів використано комплекс психофізіологічної діагностики «Діагност-1» М. В. Макаренка, В. С. Лизогуба [17; 20; 21], у якому реалізовано широко вживані методики вивчення особливостей прояву сенсомоторного реагування [23; 25; 28], враховуючи, що індивідуальні психофізіологічні відмінності спортсменів зумовлені як генетично заданими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, так і властивостями психічних функцій (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення). З огляду на те, що властивості нервових процесів визначають тип вищої нервової діяльності й безпосередньо пов'язані з типом темпераменту людини [5; 19], у дослідженні у випробуваних спортсменів аналізувалися показники сили нервової системи і функціональної рухливості нервових процесів (відповідно, СНС і ФРНП), точності реакції на рухомий об'єкт – РРО (за кількістю точних влучень і середнім відхиленням у РРО), динамічної м'язової витривалості руху кисті за показниками тепінг-тесту (ДМВ) [18] тощо.

Так, застосування комплексу психофізіологічної діагностики «Діагност-1» забезпечив визначення вимірюваних показників за такими тестами [21]: проста зорово-моторна реакція (ПЗМР); реакція вибору одного з трьох сигналів РВ1-3; реакція вибору двох із трьох сигналів РВ2-3; тести визначення сили нервової системи й функціональної рухливості нервових процесів у режимі зворотного зв'язку та в режимі нав'язаного ритму; реакція на рухомий об'єкт (РРО); тепінг-тест.

Дослідження проведені відповідно до розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів» [28], а також основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997) [цит. за 16].

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні психофізіологічна діагностика спортсменок складалася з визначення та оцінки особливостей нервової системи, психомоторних здібностей та індивідуально-особистісних особливостей черлідерок. Загалом, за психофізіологічними показниками обстежені спортсменки молодшої і старшої вікових груп з різним рівнем кваліфікації продемонстрували схожі результати, де деякі відмінності набули рівня значущості ($p < 0,05$, $p < 0,01$).

Значущих статистичних різниць між обстеженими групами спортсменок молодшої і старшої вікових груп за вимірюваними показниками не виявлено (табл. 1). Проте виявлено таку тенденцію: латентні періоди ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 у спортсменок з вищим рівнем кваліфікації, спортсменок старшої вікової групи, був меншим порівняно зі спортсменками нижчих рівнів кваліфікації молодшої вікової групи, що цілком узгоджується з відомими літературними даними про вплив фізичних навантажень і занять різними видами спорту на формування та стан психофізіологічних функцій [19; 20].

Таблиця 1

Психофізіологічні показники спортсменок молодшої і старшої вікових груп в оптимальному режимі (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	I група, n = 20	II група, n = 11
Проста зорово-моторна реакція		
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	272,05 [245,79; 286,59]	250,13 [242,10; 261,97]
Похибка середнього арифметичного, мс	10,92 [8,90; 15,81]	10,50 [6,78; 14,29]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	59,36 [48,71; 86,58]	57,51 [37,14; 78,25]
Коефіцієнт варіації, %	22,48 [17,93; 29,70]	21,85 [14,35; 29,89]
Моторний компонент реакції, мс	108,97 [96,52; 120,79]	100,40 [86,83; 108,47]
Реакція вибору одного з трьох сигналів		
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	408,50 [375,33; 435,67]	384,22 [370,78; 400,56]
Похибка середнього арифметичного, мс	19,64 [16,37; 26,76]	18,99 [17,30; 20,41]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	58,93 [49,10; 80,29]	56,95 [51,90; 61,22]
Коефіцієнт варіації, %	14,01 [11,73; 18,18]	14,29 [13,85; 16,69]
Моторний компонент реакції, мс	115,76 [104,23; 130,89]	119,78 [90,78; 141,44]
Час центральної обробки інформації, мс	132,69 [116,90;147,29]	121,58 [107,84; 133,60]
Реакція вибору двох із трьох сигналів		
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	472,96 [459,18; 484,51]	435,00 [417,94; 481,26]
Похибка середнього арифметичного, мс	19,57 [16,44; 23,17]	18,33 [14,53; 21,14]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	82,40 [70,57; 95,52]	75,58 [59,90; 89,38]
Коефіцієнт варіації, %	17,15 [15,02; 20,36]	17,69 [14,04; 19,77]
Моторний компонент реакції, мс	133,70 [116,14; 144,76]	139,31 [92,53; 158,77]
Час центральної обробки інформації, мс	195,31 [183,49; 209,09]	206,16 [152,70; 235,16]

Для оцінки функціонального стану центральної нервової системи (далі – ЦНС) обстежених черлідерок використано просторово-часову реакцію – реакцію на рухомий об'єкт. Оскільки нормативні шкали для цієї методики натепер відсутні, показники РРО не були нами включені в психограму кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Проте спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значуще відрізнялися за показниками сумарного відхилення в РРО, середнього відхилення в РРО, середнього випередження в РРО ($p < 0,05$): точність реакції спортсменок старшої вікової групи виявилася вищою, ніж у черлідерок молодшої вікової групи (табл. 2). Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт (серед інших сенсомоторних реакцій різного ступеня складності) можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у цьому виді спорту і можуть враховуватися в процесі спортивного відбору.

Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розробки модельних характеристик та оціночних критеріїв сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками (табл. 3), які можуть використовуватися для індивідуалізації та корекції тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності в змагальній діяльності, для здійснення науково-обґрунтованого спортивного відбору спортсменок для занять черліденгом та в збірні команди, а також для

Таблиця 2

Показники реакції на рухомий об'єкт у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	I група, n = 20	II група, n = 11
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	9,50 [9,00; 12,50]	11,00 [9,00; 12,00]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, відсоток точних влучень	10,56 [10,00; 13,89]	12,22 [10,00; 13,33]
Кількість реакцій випередження	37,00 [31,00; 43,00]	38,00 [34,00; 43,00]
Кількість реакцій запізнювання	43,00 [38,50; 47,00]	42,00 [35,00; 46,00]
Співвідношення Кількість реакцій випередження / Кількість реакцій запізнювання	0,86 [0,65; 1,19]	0,86 [0,77; 1,23]
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	2507,00 [2344,00; 3219,00]	2102,00 [1858,00; 2462,00]*
Сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	1167,00 [873,00; 1537,00]	1016,00 [726,00; 1164,00]
Сумарне запізнювання в реакції на рухомий об'єкт, мс	1290,00 [1132,00; 1729,00]	1066,00 [942,00; 1418,00]
Співвідношення Сумарне випередження / Сумарне запізнювання	0,94 [0,62; 1,26]	0,87 [0,72; 1,29]
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	27,90 [26,05; 35,75]	23,40 [20,60; 27,40]*
Середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,85 [28,25; 37,25]	25,40 [23,40; 30,80]*
Середнє запізнювання в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,75 [27,30; 40,30]	27,50 [24,00; 31,00]
Співвідношення Середнє випередження / Середнє запізнювання	1,07 [0,86; 1,17]	0,91 [0,85; 1,06]

*Примітка: * p<0,05 – значущість різниці між групами за критерієм Манна – Уітні*

оцінювання функціональної підготовленості спортсменок в цьому виді спорту.

Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій різного ступеня складності можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу.

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалася середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками ФРНП та СНС, як у режимі зворотного зв'язку, так і в режимі нав'язаного ритму. Відомо, що прояв рівня сили й функціональної рухливості нервових процесів є генетично зумовленими [19; 21], тому варто очікувати в майбутньому від випробуваних спортсменок нижчих рівнів кваліфікації стосовно досягнення високих спортивних результатів.

Проте, наприклад, серед майстрів спорту молодшої вікової групи були представниці із середньою, нижче середньої СНС та слабкою нервовою системою (за психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку), водночас серед кандидатів у майстри спорту відповідної групи – спортсменки тільки зі слабкою нервовою системою (100 % випробуваних). Також серед юних спортсменок I–II розряду – переважно спортсменки зі слабкою нервовою системою (відповідно 81,82 %). Більш високий психофізіологічний статус за показниками сили нервової системи впродовж довготривалих сенсомоторних навантажень у режимі зворотного зв'язку продемонстрували лише окремі висококваліфіковані спортсменки.

З урахуванням отриманих результатів дослідження складено психограми особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу на основі психофізіологічних властивостей для здійснення науково-обґрунтованого відбору спортсменок з метою професійної спеціалізації в черліденгу та збірні команди (рис. 1, рис. 2).

Характерно, що в спортсменок молодшої і старшої вікових груп складені психограми відрізняються лише за рівнем латентного періоду реакцій простого й складного вибору: у першому випадку виявлено рівень нижче середнього ЛП РВ1-3 та ЛП РВ2-3, у другому – середній рівень ЛП РВ1-3 та ЛП РВ2-3.

Динамічну м'язову витривалість, здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості за методикою тепінг-тесту характеризує максимальний темп руху кисті [21], тому в дослідженні у випробуваних спортсменок визначалася ДМВ за показниками тепінг-тесту окремо для правої та лівої кисті [14].

Згідно з отриманими даними за показниками тепінг-тесту виокремлені групи спортсменок значуще не відрізнялися й оскільки нормативні шкали для цього тесту відсутні (як і для тесту РРО), зазначені показники не були

Таблиця 3

Оціночні критерії показників сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	< 242,10	242,10 – 261,97	> 261,97
Моторний компонент простої зорово-моторної реакції, мс	< 86,83	86,83 – 108,47	> 108,47
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 370,78	370,78 – 400,56	> 400,56
Моторний компонент реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 90,78	90,78 – 141,44	> 141,44
Час центральної обробки інформації реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 107,84	107,84 – 133,60	> 133,60
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 417,94	417,94 – 481,26	> 481,26
Моторний компонент реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 92,53	92,53 – 158,77	> 158,77
Час центральної обробки інформації реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 152,70	152,70 – 235,16	> 235,16
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	> 12	9 – 12	< 9
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, відсоток точних влучань	> 13	10 – 13	< 10
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 1858,00	1858,00 – 2462,00	> 2462,00
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 20,60	20,60 – 27,40	> 27,40

нами включені в психограму кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Проте за результатами дослідження розроблено оціночні критерії показників тепінг-тесту для кваліфікованих черлідерок (табл. 4), які можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок у цьому виді спорту [14].

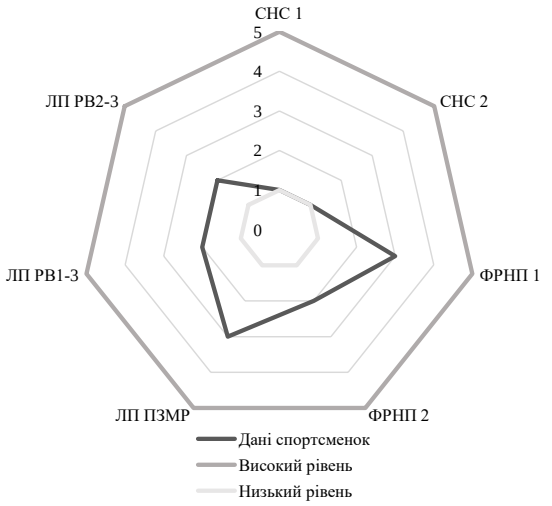

Рис. 1. Психограма особистості кваліфікованих черлідерок молодшої вікової групи за психофізіологічними показниками (n = 20)

Примітка: ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції, ЛП РВ1-3 – латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, ЛП РВ2-3 – латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, СНС1 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі зворотного зв'язку, СНС2 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі нав'язаного ритму, ФРНП1 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі зворотного зв'язку, ФРНП2 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі нав'язаного ритму

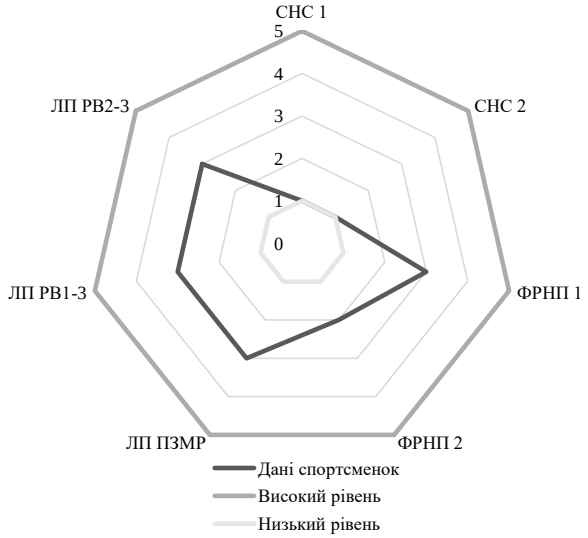

Рис. 2. Психограма особистості кваліфікованих черлідерок старшої вікової групи за психофізіологічними показниками (n = 11)

Примітка: ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції, ЛП РВ1-3 – латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, РВ2-3 – латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, СНС 1 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі зворотного зв'язку, СНС 2 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі нав'язаного ритму, ФРНП 1 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі зворотного зв'язку, ФРНП 2 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі нав'язаного ритму

Дискусія. За результатами дослідження виконана оцінка показників простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох сигналів, реакції вибору двох із трьох сигналів, реакції на рухомий об'єкт, психологічних показників та аналіз взаємозв'язків між ними.

При регулярних заняттях будь-яким видом спорту дуже важливо постійно застосовувати психофізіологічну

Таблиця 4

Оціночні критерії показників тепінг-тесту спортсменок у черліденгу

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Показник динамічної м'язової витривалості руху кисті домінантної руки, кількість натискань	> 402,00	359,00 – 402,00	< 359,00
Показник динамічної м'язової витривалості руху кисті субдомінантної руки, кількість натискань	> 358,00	292,00 – 358,00	< 292,00
Показник функціональної асиметрії, співвідношення ДМВ ДР / ДМВ СР	< 1,07	1,07 – 1,22	> 1,22

та психологічну діагностику спортсменів [19; 27; 29], що стосується і процесу підготовки в черліденгу зокрема [25]. Для забезпечення системності в нашому дослідженні використано методи психологічної діагностики, дотримуючись порядку визначення компонентів особистості черлідерок згідно з трьома підструктурами їх особистості: на рівні нервової системи; на рівні психічних процесів; на рівні властивостей їх особистості та соціально значущих взаємовідносин [5; 6].

Ураховуючи думку дослідників стосовно тих психологічних компонентів, які забезпечують надійність та стабільність діяльності спортсменів, як таких узагальнених чинників виокремлено особистісні, типологічні особливості, рівень розвитку психофізіологічних функцій [7; 11].

Показники ПЗМР, реакцій вибору, РРО обстежених черлідерок як модельних характеристик можуть бути використані для оцінювання функціональної підготовленості спортсменок у черліденгу.

Для досягнення високих результатів у складнокоординаційних видах спорту велику роль відіграють властивості ЦНС [11; 12]. Варто зазначити, що «латентні періоди складної реакції вибору можуть розглядатися як додаткові показники сили й функціональної рухливості нервових процесів» [19; 21]. Хоча відповідні відмінності між групами обстежених спортсменок не набули рівня значущості, можна відмітити, що латентний період складної реакції вибору (двох із трьох сигналів) у черлідерок старшої вікової групи був дещо меншим, ніж у спортсменок молодшої вікової групи, що може свідчити про більший розвиток сенсомоторної витривалості, функціональної рухливості нервових процесів у спортсменок старшої вікової групи.

Отримані нами дані загалом узгоджуються з дійсними результатами досліджень стосовно впливу фізичних навантажень на формування та стан нейродинамічних функцій у різні вікові періоди, зокрема при заняттях спортом [15; 22; 27]. Окрім того, регулярні заняття будь-яким видом спорту позначаються на показниках психофізіологічних функцій, властивостей основних нервових процесів спортсменів [5; 19].

Висновки

1. Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій кваліфікованих спортсменок можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розробки модельних характеристик та оціночних критеріїв сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками.

2. Спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значуще відрізнялися за показниками РРО ($p < 0,05$): точність реакції спортсменок старшої вікової групи виявилась вищою, ніж у черлідерок молодшої вікової групи. Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у цьому виді спорту.

3. Більшість випробуваних спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалася середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками ФРНП та СНС, як у режимі зворотного зв'язку, так і в режимі нав'язаного ритму.

4. За результатами дослідження розроблено оціночні критерії показників тепінг-тесту для кваліфікованих черлідерок, які можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок в цьому виді спорту.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення особистісного профілю кваліфікованих спортсменок у черліденгу з метою розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підготовки для спортсменів, тренерів, спортивних психологів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що будь-який конфлікт інтересів відсутній.

Подяки. Колектив авторів висловлює щиру подяку Науково-дослідному інституту НУФВСУ, Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, спортсменкам та тренерам за участь в організації і проведенні досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієнко Г. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Черліденг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2017. 71 с.

2. Афанасьєв С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 16–19. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03

3. Блажко Н., Андрієнко Г., Шинкарук О. Моделювання підготовленості спортсменок високої кваліфікації в дисципліні чер-перфоменс джаз команда. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 9 квіт. 2021 р. Київ : НУФВСУ. 2021. С. 9–10.

4. Вовканич Л., Дунець-Лесько А., Пенчук А., Качмар П. Особливості сенсомоторних реакцій спортсменів різних спортивних спеціалізацій. *Фізична активність, physical activity здоров'я і спорт.* 2015. № 2 (20). С. 17–26.

5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література; 2019. 298 с.

6. Воронова В., Крикун О. Проблеми психологічної підготовки спортсмена в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали II Всеукр. наук. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 14–15.

7. Воронова В., Крикун О. Актуальні напрями психологічного забезпечення в спорті. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали III Всеукр. наук. конф., Київ, 23 жовт. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 10–11.

8. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збір. наук. праць. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. № 4 (23). С. 30–36.

9. Кашуба В. О., Шульга О. С. До питання вдосконалення техніки рухових дій спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. *Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Луцьк. 2011. Вип. 5. С. 54–60. http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/4002

10. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д., та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод, посібник. К. 2008. 64 с.

11. Крикун О., Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров`я нації.* Зб. наукових праць. Вінниця. 2021. Вип. 11 (30). С. 133–147. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-133-147

12. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок в черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : матеріали XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 85–86.

13. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Оцінка реакції на рухомий об'єкт спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : матеріали IX Всеукр. науков.-практ. конф., Кременець, 23–24 листоп. 2023 р. Кременець: Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2023. С. 45–49.

14. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Динамічна м'язова витривалість руху кисті у черлідерок з різним рівнем кваліфікації. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ – Черкаси, 7–8 груд. 2023 р. Київ – Черкаси : НУФВСУ, 2023. С. 217–218.

15. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О., Коваль Ю. В. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта.* 2014. № 8. С. 114–118.

16. Луць Ю., Лук'янцева Г., Федорчук С. Прояв нейродинамічних властивостей кіберспортсменів у зв'язку із рівнем стресу, саморегуляції, адаптивності та інтелекту. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series* 2023. № 2. С. 76–86. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-2023-2-76-86

17. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини. *Фізіологічний журнал.* 1999. № 45 (4). С. 125–131.

18. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Максимальний темп рухових реакцій людини та властивості основних нервових процесів. Фізіологічний журнал. 2002. № 48 (5). С. 62–66.

19. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси. 2011. 256 с.

20. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.* 2004. № 4. С. 105–109.

21. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси. 2014. 102 с.

22. Федорчук С. В. Прогнозування стресореактивності студентів та спортсменів в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними критеріями. Development of digital competencies in physical education and sports specialists: experience of the Republic of Poland : Proceedings of the Scientific and pedagogical internship. February 5 – March 17, 2024, Wloclawek, the Republic of Poland, Cuiavian University in Wloclawek, P. 53–58.

23. Федорчук С., Куценко Т., Яковенко О., Лисенко О., Шинкарук О. Статеві відмінності в реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменів-веслувальників з різним рівнем стресу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2022. № 2. С. 27–32. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.27-32

24. Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : Doctoral dissertation, з фіз. виховання і спорту: 24.00. 01. Дніпропетровськ. 2009. 255 с.

25. Шинкарук О. А., Андрієнко Г. С., Федорчук С. В. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фристайл під час підготовки до головних змагань. *Спортивна медицина і фізична реабілітація.* 2022. № 1. С. 49–59. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.49-59

26. Шинкарук О., Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість в системі підготовки у черлідингу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 1. С. 39–41. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.34-41

27. Шинкарук О., Блажко Н., Андрієнко Г. Види підготовки спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 157–158.

28. Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М., Карленко В. П., Земцова І. І., Олішевський С. В. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. За заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ. 2009. 144 с.

29. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2017. № 4. С. 97–101. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.97-101

30. Hou J., Tian Z. Application of recurrent neural network in predicting athletes' sports achievement. *The Journal of Supercomputing*. 2022. Vol. 78 (4). pp. 5507–5525.

31. Krykun O., Voronova V., Fedorchuk S. The role of empathy in the coach-athlete relationship in cheerleading. *European Psychiatry* (Abstracts of the 31th European Congress of Psychiatry). 2023. Vol. 66 (S1). EPV0858: S1085.

32. Liang, 2021; Liang H. Evaluation of fitness state of sports training based on self-organizing neural network. *Neural Computing and Applications*. 2021. Vol. 33. pp. 3953–3965.

33. Lutsenko O., Galaziuk V. Peculiarities of the Psychological Component in the Archery Long-Term Training System in Different Countries. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*. 2021. Vol. 71. pp. 65–80.

34. Machado S., et al. Neuroscience of exercise: association among neurobiological mechanisms and mental health. *CNS Neurol. Disord. Drug Targets*. 2015. Vol. 14. pp. 1315–1316.

35. Mishchenko V. S., Korobeynikova L. G., Korobeynikov G. V. Psychophysiological state of qualified athletes with different level of neurodynamics functions. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*. 2017. Vol. 2. pp. 45–53.

36. Saraykin D. A., Terzi M. S., Mamylina N. V., Kamskova Y. G., Pavlova V. I. Dependence of sports results on the plasticity of the central nervous system and brain asymmetry. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*. 2018. Vol. 10 (10). pp. 2597–2599.

37. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Psychological analysis of the athlete personality. Web of Scientist: *International Scientific Research Journal*. 2021. Vol. 2 (04). pp. 193–199.

REFERENCES

1. Andrienko, H. S., Krykun, Yu. Yu., Synytsia, S. V., Synytsia, T. O., & Tymoshevska, L. Ye. (2017). Cherliding: navchal'na prohrama dlia dytyachoiunats'kykh sportyvnykh shkil [Cheerleading: Training Program for Children and Youth Sports Schools]. Kyiv [in Ukrainian].

2. Afanas'iev, S., Moskalenko, N., Dolbyshieva, N., Mykytchyk, O., & Bakuridze-Manina, V. (2023). Otsinka vlastyvostei nervovoi systemy u iunykh sportsmeniv-iedynobortsiv [Assessment of the Nervous System Properties in Young Combat Athletes]. Naukovyi chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], 5(164), 16–19. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03 [in Ukrainian].

3. Blazhko, N., Andrienko, H., & Shynkaruk, O. (2021). Modeliuvannia pidghotovlenosti sportsmenok vysohoyi kvalifikatsii v dystsyplini cher-perfomens dzhaz komanda [Modeling the Readiness of Highly Qualified Female Athletes in the Discipline of Cheer-Performance Jazz Team]. In Inovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnij kul'turi, sporti, fizychnij terapii ta erhoterapiji: materialy Vseukrains'koi elektronnoyi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnym uchastiuvanniam, Kyiv, 9 kvit. 2021 r. [Innovative and Information Technologies in Physical Culture, Sports, Physical Therapy, and Ergotherapy: Materials of the All-Ukrainian Electronic Scientific and Practical Conference with International Participation, Kyiv, April 9, 2021]. Kyiv: Natsional'nyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, 9–10. [in Ukrainian].

4. Vovkanych, L., Dunez'-Les'ko, A., Penchuk, A., & Kachmar, P. (2015). Osoblyvosti sensomotornykh reaktsii sportsmeniv riznykh sportyvnykh spetsializatsii [Peculiarities of Sensorimotor Reactions of Athletes of Different Sports Specializations]. Fizychnyi aktyvnyi, physical activity zdorov'ia i sport [Physical Activity, Health, and Sport], 2(20), 17–26. [in Ukrainian].

5. Voronova, V. I. (2019). Psykholohiia sportu: navch. posibnyk [Psychology of Sport: Textbook]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

6. Voronova, V., & Krykun, O. (2019). Problemy psykholohichnoi pidghotovky sportsmena v cherlidingu [Problems of Psychological Preparation of an Athlete in Cheerleading]. In Aktual'ni problemy psykholohopedyhohichnoho suprovodu ta rozvytku sub'iektiv sportyvnoi diial'nosti: materialy II Vseukrains'koi nauk. konferentsii, Kyiv, 22 zhovt. 2019 r. [Current Problems of Psychological and Pedagogical Support and Development of Subjects of Sports Activity: Materials of the II All-Ukrainian Scientific Conference, Kyiv, October 22, 2019]. Kyiv: Natsional'nyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, 14–15. [in Ukrainian].

7. Voronova, V., & Krykun, O. (2020). Aktual'ni napryamy psykholohichnoho zabezpechennia v sporti [Current Directions of Psychological Support in Sports]. In Aktual'ni problemy psykholohopedyhohichnoho suprovodu ta rozvytku sub'iektiv sportyvnoi diial'nosti: materialy III Vseukrains'koi nauk. konferentsii, Kyiv, 23 zhovt. 2020 r. [Current Problems of Psychological and Pedagogical Support and Development of Subjects of Sports Activity: Materials of the III All-Ukrainian Scientific Conference, Kyiv, October 23, 2020]. Kyiv: Natsional'nyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, 10–11. [in Ukrainian].

8. Dolbyshieva, N., & Kydon', V. (2017). Zakonomirnosti vzaiemozviazku tekhichnoi, fizychnoi pidghotovlenosti ta funktsional'noho stanu sportsmenok, iaki zaimaiutsia estetychnoiu himnastykoiu [Regularities of the Interconnection Between Technical, Physical Training, and Functional State of Female Athletes Engaged in Aesthetic Gymnastics]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ia natsii: zbirnyk naukovykh prats [Physical Culture, Sports, and Health of the Nation: Collection of Scientific Works], 4(23), 30–36. [in Ukrainian].

9. Kashuba, V. O., & Shulha, O. S. (2011). Do pytannia vdoskonalennia tekhniky rukovykh dii sportsmeniv u skladnokoordinatsiinykh vydakh sportu [On the Issue of Improving the Technique of Motor Actions of Athletes in Complex Coordination Sports]. Molodizhnyi naukovyi visnyk. Seriia: Fizychne vykhovannia i sport: zbir. nauk. pr. [Youth Scientific Bulletin. Series: Physical Education and Sports: Collection of Scientific Works], 5, 54–60. http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/4002. [in Ukrainian].

10. Korobeynikov, H. V., Dudnyk, O. K., & Konieieva, L. D. (2008). Diiahnostyka psykhofoziolohichnykh staniv sportsmeniv: metod, posibnyk [Diagnosis of Psychophysiological States of Athletes: Method, Manual]. Kyiv. [in Ukrainian].

11. Krykun, O., & Voronova, V. (2021). Psykholohichna kharakterystyka osobystosti sportsmenok v cherlidenhu [Psychological characteristics of the personality of female athletes in cheerleading]. *Fizychna kul tura, sport ta zdorov`ya natsiyi. Zb. naukovykh prats – Physical culture, sports and health of the nation. Collection of scientific papers, 11(30),* 133–147 [in Ukrainian].

12. Krykun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2023). Otsinka stanu psykhofiziolohichnykh funktsiy u sportsmenok v cherlidenhu [Assessment of the state of psychophysiological functions in female athletes in cheerleading]. Proceedings of the Conference: *XVI Mizhnar. konf. molodykh vchenykh "Molod ta olimpiys kyy rukh" – The XVI International Conference of Young Scientists "Youth and the Olympic movement"*. (pp. 85–86). Kyiv: NUUPES [in Ukrainian].

13. Krykun, O.A., Voronova, V.I., & Fedorchuk, S.V. (2023). Otsinka reaktsiyi na rukhomyy ob yekt sportsmenok z riznym rivnem kvalifikatsiyi v cherlidenhu [Assessment of the reaction to a moving object of female athletes with different levels of qualification in cheerleading]. Proceedings of the Conference*: IX Vseukr. naukov.-prakt. konf. "Medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya" – The IX All-Ukrainian scientific and practical conference "Medical and biological problems of physical education of different population groups"*. (pp. 45–49). Kremenets: Kremenets Regional Taras Shevchenko Humanitarian and Pedagogical Academy [in Ukrainian].

14. Krykun, O.A., Voronova, V.I., & Fedorchuk, S.V. (2023). Dynamichna m yazova vytryvalist rukhu kysti u cherliderok z riznym rivnem kvalifikatsiyi [Dynamic muscular endurance of hand movement in cheerleaders with different levels of qualification]. Proceedings of the Conference: *Mizhnar. nauk.-prakt. konf. "Adaptatsiyni ta psykhofiziolohichni problemy fizychnoyi kul tury i sportu" – The International Scientific-Practical Conference "Adaptive and psychophysiological problems of physical culture and sports"*. (pp. 217–218). Kyiv – Cherkasy: NUUPES [in Ukrainian].

15. Lyzohub, V. S., Pustovalov, V. O., Suprunovych, V. O., & Koval, Yu. V. (2014). Pidhotovlenist' futbolistiv 13–14 rokiv z riznymy indyvidual'no-typolohichnymy vlastyvostiamy vyshchykh viddiliv tsentral'noi nervovoi systemy [Preparation of 13–14-year-old football players with different individual-typological properties of the higher divisions of the central nervous system]. Nauka i osvita [Science and Education], 8, 114–118. [in Ukrainian].

16. Luts, Yu., Luk'yantseva, H., & Fedorchuk, S. (2023). Proyav neyrodynamichnykh vlastyvostei kiberportsmeniv u zv'yazku iz rivnem stresu, samorehuliatsii, adaptyvnosti ta intelektu [Manifestation of neurodynamic properties of e-sports athletes in connection with stress level, self-regulation, adaptability, and intelligence]. Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series [Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series], 2, 76–86. https://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2023-2-76-86. [in Ukrainian].

17. Makarenko, M. V. (1999). Metodyka provedennia obstezhennia ta otsinky indyvidual'nykh neyrodynamichnykh vlastyvostei vyshchoi nervovoi diial'nosti lyudyny [Methodology of conducting examinations and assessment of individual neurodynamic properties of human higher nervous activity]. Fiziolohichnyi zhurnal [Physiological Journal], 45(4), 125–131. [in Ukrainian].

18. Makarenko, M. V., & Lyzohub, V. S. (2002). Maksymal'nyi temp rukhovykh reaktsii lyudyny ta vlastyvosti osnovnykh nervovykh protsesiv [Maximum rate of motor reactions of a person and properties of basic nervous processes]. Fiziolohichnyi zhurnal [Physiological Journal], 48(5), 62–66. [in Ukrainian].

19. Makarenko, M.V., & Lyzogub, V.S. (2011). Ontohenez psykhofiziolohichnykh funktsiy lyudyny [Ontogenesis of human psychophysiological functions]. Cherkasy. [in Ukrainian].

20. Makarenko, M.V., Lyzogub, V.S., & Bezkopylnyi, O.P. (2004). Neyrodynamichni vlastyvosti sportsmeniv riznoyi kvalifikatsiyi ta spetsializatsiyi [Neurodynamic properties of athletes of different qualifications and specializations]. *Aktual ni problemy fizychnoyi kul tury i sportu – Current problems of physical culture and sports, 4,* 105-109 [in Ukrainian].

21. Makarenko, M.V., Lyzogub, V.S., & Bezkopylny, O.P. (2014). Metodychni vkazivky do praktykumu z dyferentsial noyi psykhofiziolohiyi ta fiziolohiyi vyshchoyi nervovoyi diyal nosti lyudyny [Methodical instructions for a workshop on differential psychophysiology and physiology of higher nervous activity of a person]. Kyiv – Cherkasy [in Ukrainian].

22. Fedorchuk, S.V. (2024). Prohnozuvannya stresoreaktyvnosti studentiv ta sportsmeniv v umovakh periodu hlobal nykh zmin i nevyznachenosti za psykhofiziolohichnymy kryteriyamy [Forecasting stress reactivity of students and athletes in a period of global changes and uncertainty using psychophysiological criteria]. *Development of digital competencies in physical education and sports specialists: experience of the Republic of Poland:* Proceedings of the Scientific and pedagogical internship. (pp. 53-58). Wloclawek, the Republic of Poland: Cuiavian University in Wloclawek [in Ukrainian].

23. Fedorchuk, S., Kutsenko, T., Yakovenko, O., Lysenko, O., & Shynkaruk, O. (2022). Statevi vidminnosti v reaktsiyi na rukhomyy ob yekt kvalifikovanykh sportsmeniv-vesluval nykiv z riznym rivnem stresu [Gender differences in the reaction to a moving object of qualified rowing athletes with different levels of stress]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy, 2,* 27-32 [in Ukrainian].

24. Chekmareva, N.G. (2009). Kryteriyi sportyvnoho vidboru ditey i pidlitkiv za pokaznykamy rozvytku psykhomotornykh zdibnostey [Criteria for sports selection of children and adolescents according to indicators of psychomotor abilities development]. *Candidate's thesis.* Dnipropetrovsk: Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports [in Ukrainian].

25. Shynkaruk, O.A., Andrienko, H.S., & Fedorchuk, S.V. (2022). Psykholohichnyy ta psykhofiziolohichnyy monitorynh stanu kvalifikovanykh sportsmenok u cherlidenhu v dystsyplini cher-dans frystayl pid chas pidhotovky do holovnykh zmahan [Psychological and psychophysiological monitoring of the condition of qualified female cheerleaders in the cheer-dance freestyle discipline during preparation for the main competitions]. *Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiya – Sports Medicine and Physical Rehabilitation, 1,* 49-59 [in Ukrainian].

26. Shynkaruk, O., & Blazhko, N. (2020). Rozvytok rukhovykh yakostey u sportsmeniv riznoyi stati ta yikh znachushchist v systemi pidhotovky u cherlidynhu [Development of motor skills in athletes of different sexes and their significance in the cheerleading training system]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports, 1,* 39-41 [in Ukrainian].

27. Shynkaruk, O., Blazhko, N., & Andrienko, H. (2021). Vydy pidhotovky sportsmenok u cherlidenhu [Types of training of female athletes in cheerleading]. Proceedings of the Conference: *XIV Mizhnar. konf. molodykh vchenykh "Molod ta olimpiys kyy rukh" – The XIV International Conference of Young Scientists "Youth and the Olympic movement"*. (pp. 157-158). Kyiv: NUUPES [in Ukrainian].

27. Shynkaruk, O., & Lysenko, E. (2004). Vliyanie polovogo dimorfizma i fizicheskikh nagruzok na proyavlenie nejrodinamicheskikh svojstv u sportsmenov vysokogo klassa [The influence of sexual dimorphism and physical loads on the manifestation of neurodynamic properties in elite athletes]. Nauka v Olimpiyskom sporte – Science in Olympic Sport, 1, 75–79. [in Russian].

28. Shynkaruk, O. A., Lysenko, O. M., Hunina, L. M., Karlenko, V. P., Zemtsova, I. I., Olishevskyi, S. V., et al. (2009). Medyko-biolohichne zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv zbirnykh komand Ukrainy z olimpiiskykh vydiv sportu [Medical and biological support for the training of Ukrainian national team athletes in Olympic sports]. Kyiv: [Publisher]. 144 p. [in Ukrainian].

29. Shynkaruk, O., & Topol, A. (2017). Psykho-fiziolohichni osoblyvosti himnastok, yaki spetsializuiut'sia v hrupovykh vpravaiakh khudozhnoi himnastyky [Psychophysiological features of gymnasts specializing in group exercises in rhythmic gymnastics]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports, 4, 97–101. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.97-101. [in Ukrainian].

30. Hou, J., & Tian, Z. (2022). Application of recurrent neural network in predicting athletes' sports achievement. The Journal of Supercomputing, 78(4), 5507–5525. https://doi.org/10.1007/s11227-021-03890-4

31. Krykun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2023). The role of empathy in the coach-athlete relationship in cheerleading. European Psychiatry (Abstracts of the 31st European Congress of Psychiatry), 66(S1), EPV0858: S1085.

32. Liang, H. (2021). Evaluation of fitness state of sports training based on self-organizing neural network. Neural Computing and Applications, 33, 3953–3965. https://doi.org/10.1007/s00521-020-05095-5

33. Lutsenko, O., & Galaziuk, V. (2021). Peculiarities of the psychological component in the archery long-term training system in different countries. The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of "Psychology", 71, 65–80.

34. Machado, S., et al. (2015). Neuroscience of exercise: association among neurobiological mechanisms and mental health. CNS & Neurological Disorders - Drug Targets, 14, 1315–1316.

35. Mishchenko, V. S., Korobeynikova, L. G., & Korobeynikov, G. V. (2017). Psychophysiological state of qualified athletes with different level of neurodynamics functions. Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series, 2, 45–53.

36. Saraykin, D. A., Terzi, M. S., Mamylina, N. V., Kamskova, Y. G., & Pavlova, V. I. (2018). Dependence of sports results on the plasticity of the central nervous system and brain asymmetry. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 10(10), 2597–2599.

37. Sayfitdinovich, B. R., & Ziyoevich, F. Y. (2021). Psychological analysis of the athlete personality. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(04), 193–199.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Воронова Валентина Іванівна https://orcid.org/0000-0002-5072-4184, professor.voronova@gmail.com
Проценко Олена Андріївна, https://orcid.org/0000-0002-5285-5110, elen.krykun@gmail.com
Крикун Юрій Юрійович https://orcid.org/0000-0002-2207-9253, cheer.ukraine@gmail.com
Федорчук Світлана Володимирівна https://orcid.org/0000-0002-2207-9253, lanasvet778899@gmail.com
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Voronova Valentyna https://orcid.org/0000-0002-5072-4184, professor.voronova@gmail.com
Protsenko Olena https://orcid.org/0000-0002-5285-5110, elen.krykun@gmail.com
Krykun Yuriy https://orcid.org/0000-0002-2207-9253, cheer.ukraine@gmail.com
Fedorchuk Svitlana https://orcid.org/0000-0002-2207-9253, lanasvet778899@gmail.com
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ПРОФЕСІЙНИХ КВАЛІФІКАЦІЙ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Уляна Катерина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. В Україні активно формується Національна система кваліфікацій, зокрема у сфері оздоровчого фітнесу, що є важливим кроком для розвитку її кадрового забезпечення. Ураховуючи швидкий розвиток вимог до кваліфікацій фітнес-спеціалістів, необхідність увідповіднення національних кваліфікацій міжнародним стандартам, дослідження мало на *меті* розробити структуру професійних кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу та оцінити її відповідність рівням Національної рамки кваліфікацій. *Методи.* Дослідження проведено на основі аналізу літературних джерел, нормативно-правових документів, наукових досліджень, програм підготовки фахівців з фітнесу та інших документів і матеріалів. Також використовували моделювання, компаративний метод та метод порівняння й зіставлення. *Результати:* розроблена структура професійних кваліфікацій для фахівців з фітнесу містить чотири основні кваліфікації, що визначені на 3, 4, 6 та 7 рівнях Національної рамки кваліфікацій. А саме фітнес-інструктор, фітнес-тренер, консультант з фітнесу та здорового способу життя, менеджер з фітнесу. Визначено мету професійної діяльності за кожною професією. Здійснено порівняльний аналіз розробленої структури із секторальною рамкою кваліфікацій EuropeActive. *Висновки.* Установлено, що є різні підходи щодо розробки та впровадження галузевих рамок кваліфікацій, однак більшість з них передбачає комплексний підхід, що враховує як потреби ринку праці, особливості кадрової політики, так і специфіку національної системи освіти та професійної підготовки фахівців.

Ключові слова: професія, кваліфікація, рамка кваліфікації, стандартизація, фахівець, фітнес.

Myroslav Dutchak, Olena Andrieieva, Uliana Kateryna

ESTABLISHMENT OF THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL QUALIFICATIONS OF HEALTH FITNESS PROFESSIONALS IN UKRAINE

Abstract. *Introduction:* In Ukraine, the National Qualifications System is actively being developed, particularly in the fitness sector, which is an important step for the development of workforce qualification in this industry. Given the rapid development of the requirements for fitness specialists' qualifications and the need to align national qualifications with international standards, the research aimed to develop the structure of professional qualifications in the fitness sector and assess its compliance with the levels of the National Qualifications Framework. *Methods:* The study was conducted based on the analysis of literary sources, regulatory documents, scientific research, fitness professionals' training programs, and other documents and materials. The comparative method, as well as the methods of comparison and juxtaposition, were also used. *Results:* The developed structure of professional qualifications for fitness specialists includes four main qualifications defined at levels 3, 4, 6, and 7 of the National Qualifications Framework: fitness instructor, fitness trainer, fitness and healthy lifestyle consultant, and fitness manager. The professional activities' objectives for each profession were determined. A comparative analysis of the developed structure was made with the sectoral qualification framework of EuropeActive. *Conclusions:* It was established that there are various approaches to the development and implementation of sectoral qualification frameworks, but most of them imply a comprehensive approach that takes into account the labor market needs, personnel policy specifics, and the characteristics of the national education and professional training system.

Keywords: profession, qualification, qualification framework, standardization, specialist, fitness.

Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Формування структури професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 36–42
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-5

Dutchak M., Andrieieva O., Kateryna U. Establishment of the structure of professional qualifications of health fitness professionals in Ukraine. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 36–42
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-5

© Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Уляна Катерина, 2025

Вступ. В Україні останніми роками активно формується Національна система кваліфікацій, метою якої є створення ефективних умов формування та застосування кваліфікацій, що відповідають потребам людини, ринку праці, суспільства і держави [2; 7].

Національна система кваліфікацій реалізується через Національну рамку кваліфікацій [6], галузеві рамки, професійні стандарти, а також інституції, які формують політику, розробляють і контролюють стандарти, здійснюють верифікацію та визнають кваліфікації, здобуті за кордоном [12].

Відповідно до частини першої статті 37 Закону України «Про освіту», Національна система кваліфікацій визначається як сукупність інституцій і правових норм, що регулюють формування і розвиток освітніх та професійних кваліфікацій, їх відповідність потребам суспільства і ринку праці [4].

Кваліфікація характеризується як офіційний результат оцінювання і валідації, що підтверджує досягнення навчальних результатів відповідно до встановлених стандартів. Основою для впорядкування кваліфікацій є рамки кваліфікацій – системний і структурований за компетентностями опис кваліфікаційних рівнів [3; 9].

Досліджуючи типологію рамок кваліфікацій та їх взаємозв'язки, науковці виокремлюють Європейську рамку кваліфікацій навчання протягом життя (EQF) [15], яка є загальноєвропейською структурою для стандартів кваліфікацій. Нижче розташовані Національні рамки кваліфікацій (NQF), що застосовують у конкретних країнах. Далі йдуть галузеві або ж секторальні рамки кваліфікацій (SQF), які є специфічними для певних галузей або секторів у цих країнах. Крім того, є панєвропейські секторні рамки кваліфікацій, які застосовують до конкретних галузей на більш широкому європейському рівні, а також міжнародні (глобальні) рамки, які використовують за межами Європи й охоплюють галузі по всьому світу [11].

Одним із важливих напрямів розвитку системи професійних кваліфікацій та кадрового забезпечення сфери оздоровчого фітнесу кваліфікованими й мотивованими фахівцями, які ефективно виконують свої трудові функції, є розробка та затвердження галузевої рамки кваліфікацій [7; 11].

Питання розробки галузевої рамки кваліфікацій для фахівців з оздоровчого фітнесу є актуальним також у контексті розвитку сфери, оскільки сучасні вимоги до кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу швидко змінюються. Водночас в умовах глобалізації та викликів сучасності очевидною є необхідність узгодження національних кваліфікацій з міжнародними стандартами [14].

З огляду на приведення у відповідність Національної рамки кваліфікацій вимогам Європейської рамки кваліфікацій, важливим є забезпечення гнучкості та адаптивності професійних стандартів. Це не лише дасть змогу спростити взаємне визнання кваліфікацій, а й сприятиме розвитку системи освіти, що охоплює не тільки формальну форму її здобуття, а й неформальну та інформальну [9].

Сьогодні в Україні ще не повною мірою реалізовані інституційні та організаційні механізми для такого інтегрованого підходу. Результати досліджень [9–12] свідчать про відсутність національних документів, які б чітко визначали кваліфікаційні вимоги до фахівців з оздоровчого фітнесу, що, зокрема, створює бар'єри для ефективної міжнародної мобільності та взаємного визнання кваліфікацій.

З огляду на необхідність узгодження та модернізації переліку професій у сфері оздоровчого фітнесу, а також з метою адаптації до сучасних вимог вітчизняного й міжнародного ринку праці, проблема розробки галузевої рамки кваліфікацій для фахівців з фітнесу є надзвичайно актуальною. Однією з головних проблем є відсутність чітко визначених та стандартизованих вимог до кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу на різних рівнях, що вимагає комплексного підходу до їх упорядкування й упровадження [5; 12].

Мета дослідження – обґрунтувати структуру професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу як основи для подальшого формування галузевої рамки кваліфікацій, підготовки відповідних професійних стандартів та освітніх програм.

Матеріал і методи. Дослідження проведено на основі аналізу літературних джерел, нормативно-правових документів, наукових досліджень, програм підготовки фахівців з фітнесу та інших документів і матеріалів. Також використовували моделювання, компаративний метод та метод порівняння й зіставлення.

Результати. Визначення структури професійних кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу в Україні здійснювалося шляхом моделювання мети професійної діяльності різних фахівців цієї сфери. Для такого моделювання використано результати аналізу спрямованості діяльності вказаних фахівців, основних трудових функцій, дій, компетентностей та їх опис у термінах результатів навчання, що дало можливість їх порівняти з дескрипторами Національної рамки кваліфікацій.

Відповідно до статі 34 Закону України «Про освіту»:

– професійна кваліфікація (повна професійна кваліфікація) – це визнана або присвоєна / підтверджена суб'єктом, уповноваженим на це законодавством, та засвідчена відповідним документом стандартизована сукупність здобутих особою компетентностей та/або результатів навчання, що дає змогу здійснювати всі трудові функції, визначені відповідним професійним стандартом;

– часткова професійна кваліфікація – це визнана або присвоєна / підтверджена суб'єктом, уповноваженим на це законодавством, та засвідчена відповідним документом стандартизована сукупність здобутих особою компетентностей та/або результатів навчання, що дає змогу здійснювати частину трудових функцій, визначених відповідним професійним стандартом.

У процесі дослідження визначення мети професійної діяльності здійснювалося для таких фахівців з оздоровчого фітнесу: фітнес-інструктор, інструктор з групового фітнесу, інструктор з аквафітнесу, інструктор з дитячого фітнесу, персональний тренер з фітнесу, тренер силового фітнесу, фітнес-тренер, консультант з фітнесу та здорового способу життя, менеджер з фітнесу.

Професійна кваліфікація інструктора з фітнесу об'єднує часткові професійні кваліфікації: інструктора з групового фітнесу, інструктора з аквафітнесу та інструктора з дитячого фітнесу.

Метою професійної діяльності інструктора з групового фітнесу є організація та проведення групових тренувань

для осіб зрілого віку, у яких не виявлено ризиків розвитку хронічних захворювань. Його діяльність базується на застосуванні сучасних фітнес-технологій відповідно до формату занять, що спрямовані на покращення показників фізичного стану клієнтів та залучення їх до систематичної руховій активності. Інструктор з групового фітнесу здійснює планування тренувального процесу, забезпечує правильну техніку виконання та безпеку під час тренувань, адаптує фізичні навантаження відповідно до індивідуальних потреб й обмежень клієнтів, сприяє формуванню мотивації клієнтів. Ця часткова професійна кваліфікація відповідає третьому рівню НРК.

Метою професійної діяльності інструктора з аквафітнесу є організація та проведення безпечних та ефективних занять для осіб зрілого віку, у яких не виявлено ризиків розвитку хронічних захворювань, з урахуванням специфіки водного середовища. Інструктор з аквафітнесу здійснює планування та організацію тренувального процесу в індивідуальному та груповому форматі у водному середовищі, здійснює оцінку плавальної підготовленості клієнтів, адаптацію фізичних вправ відповідно до рівня фізичної та плавальної підготовленості, сприяє формуванню мотивації клієнтів до регулярних тренувань та підтримання здорового способу життя. Ця часткова професійна кваліфікація відповідає третьому рівню НРК.

Метою професійної діяльності інструктора з дитячого фітнесу є організація дозвілля та проведення занять із використанням різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей та підлітків, спрямованих на розвиток їхніх фізичних і когнітивних якостей. Інструктор з дитячого фітнесу здійснює організацію та проведення різноманітних фітнес-занять з урахуванням вікових особливостей дітей і підлітків, застосування сучасних фітнес-технологій та інших засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема спортивні, рухливі й рекреаційні ігор, спортивної анімації тощо, а також створення умов для всебічного фізичного розвитку та формування здорового способу життя в дітей і підлітків. Ця часткова професійна кваліфікація відповідає третьому рівню НРК.

Повна професійна кваліфікація фітнес-тренера містить дві часткові професійні кваліфікації: персонального тренера з фітнесу та тренера силового фітнесу.

Метою професійної діяльності тренера силового фітнесу є організація та проведення безпечних і ефективних тренувальних занять з використанням засобів силової спрямованості для осіб зрілого віку, у яких не виявлено ризиків розвитку хронічних захворювань. Заняття спрямовані на покращення показників фізичного стану клієнтів та залучення їх до оздоровчо-рекреаційної руховій активності. Тренер силового фітнесу проводить інструктаж, здійснює планування тренувального процесу, забезпечує правильну техніку виконання та безпеку під час тренувань, адаптацію фізичних навантажень відповідно до індивідуальних потреб та обмежень клієнтів, сприяє посиленню їх мотивації до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ця часткова професійна кваліфікація відповідає третьому рівню НРК.

Метою професійної діяльності персонального тренера з фітнесу є розробка, реалізація та оцінка індивідуальних фітнес-програм для осіб зрілого віку, у яких не виявлено ризиків розвитку хронічних захворювань. Діяльність персонального тренера з фітнесу спрямованих на досягнення персоналізованих цілей клієнта, формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя. Персональний тренер з фітнесу здійснює збір та аналіз інформації про клієнта, оцінку його фізичного стану, планування тренувального процесу та проведення безпечних занять, здійснює контроль ефективності тренувань і корегування навантажень відповідно до прогресу клієнта, надає консультації в процесі досягнення їхніх фітнес-цілей, залучає потенційних клієнтів до регулярної рухової активності, застосовуючи відповідні мотиваційні стратегії. Ця часткова професійна кваліфікація відповідає четвертому рівню НРК.

Метою професійної діяльності фітнес-тренера є розробка, впровадження та управління безпечними, науково обґрунтованими програмами оздоровчого фітнесу для різних категорій і вікових груп населення (дітей, підлітків, людей зрілого, похилого та старечого віку). Програми також охоплюють особливі періоди життя, зокрема вагітність та післяпологовий період у жінок. Діяльність фітнес-тренера спрямована на покращення фізичного й психоемоційного стану клієнтів, первинну профілактику захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя населення. Фітнес-тренер бере участь у розробці та управлінні фітнес-проєктами, здійснює контроль за діяльністю інших фахівців у сфері оздоровчого фітнесу, зокрема інструкторів з фітнесу, тренерів силового фітнесу та персональних тренерів з фітнесу, виконує адміністративні функції, спрямовані на забезпечення якості основних фітнес-послуг, провадить дослідницьку діяльність та впровадження інновацій. Ця повна професійна кваліфікація відповідає шостому рівню НРК.

Метою професійної діяльності консультанта з фітнесу та здорового способу життя є розробка й реалізація програм оздоровлення для клієнтів, зокрема осіб із ризиком розвитку захворювань, спричинених способом життя (серцево-судинні захворювання, цукровий діабет 2 типу, ожиріння, метаболічний синдром тощо). Діяльність консультанта спрямована на залучення вказаних осіб до занять оздоровчим фітнесом та іншими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зміну моделей їх поведінки в напрямі формування здорового способу життя, первинну та вторинну профілактику захворювань, зміцнення здоров'я і покращення якості життя. Консультант з фітнесу та здорового способу життя проводить моніторинг і дослідження способу життя клієнтів, особливостей їхньої професійної діяльності, рівня здоров'я та фізичного стану, факторів ризику розвитку хронічних захворювань; розробляє індивідуальні програми оздоровлення та здійснює контроль за їх ефективністю; надає рекомендації щодо зміни способу життя, раціонального харчування, управління стресом, організації активного дозвілля та інших аспектів здорового способу життя. Ця професійна кваліфікація відповідає сьомому рівню НРК.

Метою професійної діяльності менеджера з фітнесу є ефективне управління процесами надання фітнес-послуг, забезпечення високої якості обслуговування клієнтів та досягнення цілей роботи фітнес-центру, клубу чи студії. Менеджер з фітнесу організовує роботу персоналу

Таблиця 1

Структура професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні

Повна професійна кваліфікація	Рівень НРК	Часткова професійна кваліфікації
Інструктор з фітнесу	3	Інструктор з групового фітнесу
	3	Інструктор з аквафітнесу
	3	Інструктор з дитячого фітнесу
-	3	Тренер силового фітнесу
-	4	Персональний тренер з фітнесу
Фітнес-тренер	6	-
Консультант з фітнесу та здорового способу життя	7	-
Менеджер з фітнесу	7	-

й контроль за дотриманням стандартів обслуговування, провадить маркетингову діяльність, організовує залучення й утримання клієнтів, внутрішню комунікацію, підвищення кваліфікації персоналу, забезпечує функціонування обладнання та робочих зон. Здійснює ведення документообігу і звітності, зокрема з використанням відповідного програмного забезпечення. Ця професійна кваліфікація відповідає сьомому рівню НРК.

Так, у процесі дослідження виокремлено чотири повні професійні кваліфікації фахівців сфери оздоровчого фітнесу, що визначені на чотирьох рівнях Національної рамки кваліфікацій:

рівень 3 НРК – фітнес-інструктор (містить часткові професійні кваліфікації: інструктор з групового фітнесу, інструктор з аквафітнесу, інструктор з дитячого фітнесу);

рівень 6 НРК – фітнес-тренер (містить часткові професійні кваліфікації: тренер силового фітнесу – рівень 3НРК, персональний тренер з фітнесу – рівень 4 НРК);

рівень 7 НРК – консультант з фітнесу та здорового способу життя;

рівень 7 НРК – менеджер з фітнесу.

Отримані результати слугують підґрунтям для визначення структури професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні (таблиця 1).

Запропонована структура може бути використана під час розроблення галузевої рамки кваліфікацій, у процесі формування професійних стандартів, створення освітніх програм, а також у роботі широкого кола зацікавлених осіб (фахівців, роботодавців, науковців тощо). Узагальнений досвід із систематизації кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу може стати корисним під час розроблення галузевих рамок кваліфікацій в інших суміжних галузях. Опис мети діяльності рівнів кваліфікацій сформульовано так, щоб забезпечити інтуїтивно зрозуміле застосування для різних користувачів та створити можливості для інтеграції розробленої структури під час проєктування професійних кваліфікацій загалом у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Дискусія. Сьогодні Україна на шляху входження в загальноєвропейський простір кваліфікацій, який містить взаємне визнання кваліфікацій, отриманих у державах – членах ЄС [1; 11].

На думку Ю. Рашкевича, С. Андрійчук, запровадження прозорих процедур розробки галузевих рамок кваліфікацій, що відповідають вимогам сучасного ринку праці та глобалізованого співробітництва, є критично важливим для забезпечення взаємного визнання кваліфікацій, отриманих в Україні та країнах ЄС [9]. Це, своєю чергою, відкриває нові можливості для фахівців з оздоровчого фітнесу, забезпечуючи їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні.

Дослідження Н. Базиляк підтверджують, що при розробці галузевих рамок кваліфікацій необхідно враховувати як зарубіжний досвід, так і вітчизняну практику та законодавство [1]. Важливо також адаптувати досвід розвинених країн до специфіки вітчизняної фітнес-індустрії, національного ринку праці тощо.

Не менш важливою є відповідність галузевих рамок вимогам українського законодавства, що регулює освітні та трудові відносини. Це дасть змогу уникнути правових колізій і створити правову основу, яка забезпечить ефективну реалізацію стандартів і кваліфікацій у країні [2; 3].

Однак процес формування галузевих рамок кваліфікацій суттєво обмежений, зокрема в площині нормативно-правового регулювання. На сьогодні відсутня виразна політика та нормативна база щодо галузевих рамок кваліфікацій. Не ухвалено законодавство стосовно національної системи кваліфікацій. Зокрема, проєкт закону «Про Національну систему кваліфікацій», який поданий 27 лютого 2024 року й досі перебуває на розгляді [8].

У цьому проєкті значиться, що галузеві рамки кваліфікацій розробляються за необхідності органами державної влади, галузевими об'єднаннями роботодавців, галузевими радами з розвитку професійних кваліфікацій, професійними асоціаціями або іншими зацікавленими суб'єктами з власної ініціативи та затверджуються Національним агентством кваліфікацій у порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України [8]. Однак сам Порядок розроблення, процедура затвердження чи перегляду галузевих рамок кваліфікацій наразі відсутні.

Вітчизняні науковці Т. Семигіна, Ю. Рашкевич, Н. Солодка [10] пропонують такий алгоритм розробки галузевої рамки кваліфікацій:

1. Створення робочої групи: Процес розробки починається зі створення робочої групи з представників роботодавців, професійних асоціацій, системи освіти та регуляторних органів.

2. Визначення меж галузі: дослідження яка саме частина галузі буде охоплюватися секторальною рамкою для правильної порівнянності кваліфікацій і стандартів.

3. Аналіз і впорядкування кваліфікацій: Оцінка наявних кваліфікацій та їх відповідність сучасним вимогам ринку праці й освітнім стандартам.

4. Вибір структури рамки: Рішення щодо того, чи буде структура конкретизувати дескриптори Національної рамки кваліфікацій чи містити додаткові виміри для визначення специфіки галузі.

5. Визначення рівнів рамки: Оцінка і визначення кількості рівнів у галузевій рамці та їх відповідність рівням національної рамки кваліфікацій.

6. Розробка дескрипторів: Створення дескрипторів, які стануть основою для формування професійних стандартів та стандартів освіти.

7. Формулювання рекомендацій: Надання рекомендацій для використання секторальної рамки роботодавцями, професійними асоціаціями та освітніми установами.

8. Громадське обговорення: Публічне обговорення проєкту рамки для підвищення прозорості процесу й поліпшення якості кінцевого продукту.

9. Формальне затвердження: Затвердження розробленої галузевої рамки кваліфікацій відповідно до чинного законодавства із залученням Національного агентства кваліфікацій для узгодження всіх етапів.

Автори відзначають схожість процедури до порядку розроблення професійних стандартів [10].

Такий підхід узгоджується також із зарубіжними концепціями, закладеними в основу формування галузевих рамок кваліфікацій [15; 17; 19]. Ключова ідея європейського підходу полягає в тому, що такі рамки створюються «силами галузі для галузі» [19]. Тобто процес розробки передбачає аудит або функціональний аналіз наявних кваліфікацій, професійних стандартів і стандартів освіти; узагальнення й оновлення інформації щодо кваліфікацій, затребуваних на ринку праці; покрокове проєктування рамки кваліфікацій із наповненням за різними рівнями кваліфікацій та різними дескрипторами; затвердження галузевої / секторальної рамки кваліфікацій уповноваженим органом; за потреби – референсинг, зіставлення з Європейською рамкою кваліфікацій чи іншими рамками [15].

Цікавим є підхід запропонований European Observatoire of Sport and Employment (EOSE), який представлений у вигляді 7-крокової моделі опису кваліфікацій у секторі спорту та активного відпочинку [20].

Крок 1 – оцінка ринку праці (аналіз ринку праці на основі даних із доступних джерел з використанням різних методів; визначення стану та потенціалу для модернізації сектору).

Крок 2 – професійна карта (складання переліку професій, що функціонують на ринку; відсутні на ньому, хоча є відповідні потреби).

Крок 3 – професійні дескриптори (визначення основних завдань професій з переліків, складених під час попереднього кроку).

Крок 4 – функціональна карта (розподілення професій з переліків, складених під час кроку 2, за певним складником сектору; конкретним видом спорту; конкретною професійною групою.

Крок 5 – рамки компетентностей / професійні стандарти (визначення професійних компетентностей, що дають змогу реалізувати основні завдання професій, встановлені під час кроку 3).

Крок 6 – покажчик з кваліфікацій та результатів навчання (установлення результатів навчання, що демонструють сформованість компетентностей, визначених під час кроку 5; використання для формування навчальних одиниць, викладання та оцінювання).

Крок 7 – процес засвідчення якості (забезпечення впевненості та довіри між усіма стейкхолдерами на основі проходження суб'єктами навчання та визначення кваліфікацій процесу забезпечення якості відповідних процедур).

Багато європейських країн демонструють позитивний досвід впровадження галузевих рамок кваліфікацій, зокрема для сфери спорту, активного дозвілля, фітнесу тощо [10; 16–18]. Це такі країни, як Польща, Велика Британія, Німеччина, Франція. Незважаючи на відмінності в методологічних підходах створення таких рамок, усі вони орієнтуються на взаємне врахування досвіду інших держав та європейські дескриптори кваліфікацій, оскільки це є основою для забезпечення взаємного визнання кваліфікацій у різних країнах [15].

При цьому такі міжнародні приклади варто розглядати не як беззаперечні зразки, а як інспірацію для створення власних адаптованих рішень, які враховують правові, культурні та економічні особливості конкретної країни. Такий підхід дає змогу створити конкурентоспроможну систему кваліфікацій, яка сприятиме інтеграції національної системи в міжнародний ринок праці.

У вказаному контексті варто зазначити діяльність Комітету професійних стандартів EuropeActive, яким розроблено панєвропейську систему професійних кваліфікацій для сфери оздоровчого фітнесу, що містить галузеву рамку кваліфікацій (SQF), професійні стандарти та Європейський реєстр фітнес-професіоналів (EREPS) [18].

Розроблена цим комітетом система професійних кваліфікацій охоплює широкий спектр професій, кваліфікацію за якими можна здобути шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти, через програми професійного навчання та сертифікації, які реалізуються закладами освіти й іншими провайдерами навчання.

Комітетом визначено відповідність кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу Європейській рамці кваліфікацій для навчання протягом життя (EQF), починаючи з 2-го рівня EQF, що відображає базові знання обраної теми, до 7-го рівня EQF, який представляє всебічні спеціалізовані знання, як основи для оригінального мислення та/або проведення досліджень.

Окрім цього, Комітетом професійних стандартів EuropeActive розроблений детальний опис кваліфікації для кожної з наведених професій, через одиниці результатів навчання, стратегію їх оцінки тощо. EuropeActive також зазначає, що еквівалентність представлених кваліфікацій простежується в національних та галузевих рамках багатьох європейських країн [18].

З урахуванням мети професійної діяльності фахівців їх трудових функцій та відповідно до основних дескрипторів європейської рамки кваліфікацій ми провели порівняльний аналіз розробленої структури професійних кваліфікацій в Україні з кваліфікаціями, представленими в галузевій рамці кваліфікацій EuropeActive. Еквівалентність кваліфікацій зазначена в таблиці 2.

Аналізуючи результати проведених досліджень, можна стверджувати, що розроблена структура професійних кваліфікацій відповідає європейській практиці, оскільки спостерігається еквівалентність за багатьма професіями.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика структури кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу в Україні та SQF [18]

Рівень NQF	Кваліфікації в оздоровчому фітнесі в Україні		SQF Europe active
Рівень EQF 7			
7	Консультант з фітнесу та здорового способу життя	↔	Клінічний професіонал з фізичних вправ
	Менеджер з фітнесу		
Рівень EQF 6			
6	Фітнес-тренер	↔	Дипломований професіонал з фізичних вправ
Рівень EQF 5			
5			Спеціаліст з вправ для здоров'я
Рівень EQF 4			
4	Персональний тренер з фітнесу	↔	Персональний тренер
			Тренер з пілатесу
Рівень EQF 3			
3	Тренер силового фітнесу	↔	Фітнес-інструктор
	Інструктор з групового фітнесу	↔	Інструктор групового фітнесу
	Інструктор з аквафітнесу		
	Інструктор з дитячого фітнесу		
Рівень EQF 2			
2			Промоутер здорового способу життя
			Фітнес-асистент

Водночас відмінним є те, що відповідно до SQF Europe active на базі основної кваліфікації можливим є здобуття додаткової кваліфікації навчання протягом життя. До таких кваліфікацій належать: провізор онлайн послуг – на базі кваліфікацій 3-го рівня SQF; спеціаліст з фізичних вправ під час вагітності та післяпологовий період, тренер з активного старіння, інструктор з фітнесу для молоді – на базі кваліфікацій 4-го рівня SQF; спеціаліст з фізичних вправ для управління вагою, спеціаліст з фізичних вправ для профілактики діабету – на базі кваліфікацій 5-го рівня SQF [18].

Загалом, проведене дослідження надає уявлення про поточний стан системи кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу в Україні та в Європейському Союзі, включно з можливостями, труднощами та викликами. Проте отримані результати потребують подальшого розвитку, для створення більш узгодженої системи кваліфікацій, яка дасть змогу забезпечити мобільність працівників, полегшити перехід між різними країнами та підвищити якість послуг у сфері оздоровчого фітнесу в Україні.

Висновки. У процесі дослідження обґрунтовано структуру професійних кваліфікацій у сфері оздоровчого фітнесу в Україні, а також їх відповідність міжнародним стандартам. Визначено, що впровадження галузевих рамок кваліфікацій є важливим кроком у розвитку Національної системи кваліфікацій, однак відсутність виразної політики та нормативної бази щодо галузевих рамок є одним з основних бар'єрів для розвитку цієї сфери.

Розроблена структура містить чотири основні повні професійні кваліфікації, що відповідають різним рівням кваліфікаційної ієрархії, як-от фітнес-інструктор, фітнес-тренер, консультант з фітнесу та здорового способу життя, менеджер з фітнесу. Вказані професійні кваліфікації можуть бути використані для створення галузевих рамок кваліфікацій, професійних стандартів і освітніх програм.

Установлено, що є різні підходи до розробки та впровадження галузевих рамок кваліфікацій, однак більшість з них передбачає комплексний підхід, що враховує як потреби ринку праці, особливості кадрової політики, так і специфіку національної системи освіти та професійної підготовки фахівців.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою та впровадженням галузевої рамки кваліфікацій фахівців оздоровчого фітнесу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базиляк Н. Формування гуманітарної політики в освітній сфері Європейського Союзу щодо реалізації програм безперервного навчання громадян протягом життя. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2022. № 1(61). С. 7–11.

2. Дутчак М. В. Актуальність та передумови розроблення галузевої рамки кваліфікацій у системі спорту в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Листопад 03; 35: 24–31.

3. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення в сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 45–56.
4. Про освіту : Закон України. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text.
5. Заславський В. А., Нікітченко М. С., Омельчук Л. Л., Ямкова О. М. Розробка та впровадження секторальної рамки кваліфікацій у галузі «Інформаційні технології». Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2016. 88 с.
6. Національна рамка кваліфікацій. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text.
7. Національне агентство кваліфікацій Реєстр кваліфікацій. URL: https://register.nqa.gov.ua/
8. Проєкт Закону України «Про національну систему кваліфікацій». URL: https://ips.ligazakon.net/document/JI02884A?an=186
9. Рашкевич Ю. М., Андрійчук С. К. Секторальні рамки кваліфікацій як інструмент узгодження дескрипторів європейської мета-рамки та створення профілів освітніх програм. *Міжнародний науковий бюлетень*, 2015. Т. 1 (10). С. 41–64.
10. Семигіна Т. В., Рашкевич Ю. М., Солодка Н. М. Секторальні рамки кваліфікацій у світовому контексті та перспективи для України. *Освітня аналітика України,* 2023. Т. 3(24). С. 21–33. DOI: https://ssrn.com/abstract=4637597.
11. Семигіна Т. Європейська політика щодо визнання професійних кваліфікацій: уроки для України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 22. Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін*, 2020. № 8. С. 5–14.
12. Семигіна Т., Баланюк Ю. Формування політики щодо професійних кваліфікацій у контексті глобальної освітньої та трудової мобільності. Модернізація публічного управління в умовах глобальних змін світового простору. Львів – Торунь: Ліга-Прес, 2021. С. 109–136.
13. Семигіна Т., Баланюк Ю., Семенець-Орлова І. Політика Європейського Союзу щодо взаємного визнання професійних кваліфікацій. Наукові праці МАУП. Політичні науки та публічне управління, 2022. Вип. 3. С. 96–105.
14. Adamis-Csazar K., Keyser L., Fries-Tersch E. (et al.). Labour mobility and recognition in the regulated professions. Luxembourg. 2019.
15. European Qualifications Framework for Life Long Learning. URL: Доступно: https://europass.europa.eu/system/files/2020-05/EQF-Archives-EN.pdf
16. European Sport Coaching Framework. URL: Доступно: https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/03/European-Sport-Coaching-Framework.pdf
17. European Union Agency for Asylum. European Sectoral Qualifications. URL: https://euaa.europa.eu/publications/european-sectoral-qualifications-framework.
18. Sectoral Qualifications Framework. Europe active URL: https://www.europeactive-standards.eu/es-context
19. Sectoral Qualifications Framework for Sport URL: https://kwalifikacje.edu.pl/wp-content/uploads/publikacje/PDF/srk/SRKS_ENG_FIN_internet.pdf
20. 7-Step Model: A Practical Model Derived from the Lifelong Learning Strategy. URL: http://eose.org/approach/7-step-model.

REFERENCES

1. Bazilyak, N. (2022). Formuvannya gumanitarnoyi polityky v osvitniy sferi Yevropeyskogo Soyuzu shchodo realizatsiyi prohram bezperervnoho navchannya hromadyan protyahom zhyttya [Formation of humanitarian policy in the educational sphere of the European Union regarding the implementation of lifelong learning programs for citizens]. *Naukovi pratsi Mizhriehional'noyi Akademiyi upravlinnia personalom*. *Politychni nauky ta publichne upravlinnia*, 2022, No. 1(61), 7–11 [in Ukrainian].
2. Dutchak, M.V. (2020). Aktual'nist' ta peredumovy rozroblennya haluzevoyi ramky kvalifikatsiy u systemi sportu v Ukrayini [Relevance and prerequisites for the development of the sectoral qualification framework in the sports system of Ukraine]. *Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Seriya: Fizychnaya kul'tura*, November 03, 35, 24–31 [in Ukrainian].
3. Dutchak, M. (2020). Suchasna kontseptsiya kadrovogo zabezpechennya v sferi fizichnoyi kultury i sportu v Ukrayini [Modern concept of personnel provision in the field of physical culture and sports in Ukraine]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 2, 45–56 [in Ukrainian].
4. Zakon Ukrainy "Pro osvitu". Retrieved from [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text] [in Ukrainian].
5. Zaslavskyi, V.A., Nikitchenko, M.S., Omel'chuk, L.L., & Yamkova, O.M. (2016). Rozrobka ta vprovadzhennya sektoral'noyi ramky kvalifikatsiy u galuzi "Informatsiyni tekhnolohiyi" [Development and implementation of the sectoral qualifications framework in the field of "Information Technologies"]. Kyiv: Kyivskyi natsional'nyi universytet imeni Tarasa Shevchenka, 88 p. [in Ukrainian].
6. Natsional'na ramka kvalifikatsiy. Retrieved from [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text] [in Ukrainian].
7. Natsional'ne ahentstvo kvalifikatsiy. Reiestr kvalifikatsiy. Retrieved from [https://register.nqa.gov.ua/] [in Ukrainian].
8. Proiekt Zakonu Ukrainy "Pro natsional'nu systemu kvalifikatsiy". Retrieved from [https://ips.ligazakon.net/document/JI02884A?an=186] [in Ukrainian].
9. Rashkevych, Yu.M., & Andriychuk, S.K. (2015). Sektoral'ni ramky kvalifikatsiy yak instrument uzgodzhennya deskryptoriv yevropeyskoyi meta-ramky ta stvorennya profliviv osvitnikh prohram [Sectoral qualifications frameworks as a tool for aligning descriptors of the European meta-framework and creating profiles of educational programs]. *Mizhnarodniy naukoviy byuleten'*, Vol. 1(10), 41–64 [in Ukrainian].
10. Semihina, T.V., Rashkevych, Yu.M., & Solodka, N.M. (2023). Sektoral'ni ramky kvalifikatsiy u svitovomu kontekti ta perspektyvy dlya Ukrayiny [Sectoral qualifications frameworks in the global context and prospects for Ukraine]. *Osvitnya analityka Ukrainy*, Vol. 3(24), 21–33. DOI: [https://ssrn.com/abstract=4637597] [in Ukrainian].
11. Semihina, T. (2020). Yevropeys'ka polityka shchodo vyznachennya profesiynykh kvalifikatsiy: uroky dlya Ukrayiny [European policy on the recognition of professional qualifications: Lessons for Ukraine]. *Naukowy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 22. Politychni nauky ta metodyka vykladannya sotsial'no-politychnykh dystsyplin*, No. 8, 5–14 [in Ukrainian].
12. Semihina, T., & Balianiuk, Yu. (2021). Formuvannya polityky shchodo profesiynykh kvalifikatsiy u konteksti global'noyi osvitn'oyi ta trudovoyi mobilnosti [Formation of professional qualifications policy in the context of global educational and labor mobility]. *Modernizatsiya publichnoho upravlinnya v umovakh hlobal'nykh zmin svitovoho prostoru*. L'viv – Torun': Liha-Press, 109–136 [in Ukrainian].
13. Semihina, T., Balianiuk, Yu., & Semenets-Orlova, I. (2022). Polityka Yevropeys'koho Soyuzu shchodo vzaємnoho vyznachennya profesiynykh kvalifikatsiy [European Union policy on the mutual recognition of professional qualifications]. *Naukovi pratsi MAUP*. *Politychni nauky ta publichne upravlinnia*, Vol. 3, 96–105 [in Ukrainian].
14. Adamis-Csazar, K., Keyser, L., & Fries-Tersch, E. (et al.) (2019). Labour Mobility and Recognition in the Regulated Professions. Luxembourg [in English].
15. European Qualifications Framework for Life Long Learning. Retrieved from [https://europass.europa.eu/system/files/2020-05/EQF-Archives-EN.pdf] [in English].
16. European Sport Coaching Framework. Retrieved from [https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/03/European-Sport-Coaching-Framework.pdf] [in English].
17. European Union Agency for Asylum. European Sectoral Qualifications. Retrieved from [https://euaa.europa.eu/publications/european-sectoral-qualifications-framework] [in English].
18. Sectoral Qualifications Framework. Europe active. Retrieved from [https://www.europeactive-standards.eu/es-context] [in English].
19. Sectoral Qualifications Framework for Sport. Retrieved from [https://kwalifikacje.edu.pl/wp-content/uploads/publikacje/PDF/srk/SRKS_ENG_FIN_internet.pdf] [in English].
20. 7-Step Model: A Practical Model Derived from the Lifelong Learning Strategy. Retrieved from [http://eose.org/approach/7-step-model] [in English].

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Олена Валеріївна https://orcid.org/0000-0002-2893-1224, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Дутчак Мирослав Васильвич https://orcid.org/0000-0001-6823-272X, mvd21@ukr.net
Катерина Уляна Миколаївна https://orcid.org/0000-0002-4774-0802, 07-03-1988@ukr.net
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Andrieieva Olena https://orcid.org/0000-0002-2893-1224, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Dutchak Myroslav https://orcid.org/0000-0001-6823-272X, mvd21@ukr.net
Kateryna Uliana https://orcid.org/0000-0002-4774-0802, 07-03-1988@ukr.net
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ЄДИНОБОРСТВ

Юрій Мічуда, Костянтин Коломієць

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Створення організаційних умов успішної оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств потребує відповідного науково-теоретичного обґрунтування. Це дає змогу ефективно реалізувати функції управління цією сферою діяльності клубів з урахуванням особливостей соціально-економічного середовища, що склалося в країні. *Мета.* Визначити теоретичні основи організації оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств в Україні. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз. *Результати.* На сьогодні організація оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств в Україні не має достатнього науково-теоретичного обґрунтування. Водночас є дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, на які доцільно спиратися у вирішенні цієї проблеми. Автори, зокрема, акцентують на важливості визначення функцій структурних підрозділів клубу, ролі тренерського складу в розвитку клубу. Дослідниками аналізується робота зі стейкхолдерами клубів. Автори також уважають, що організаційно-управлінські умови оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств є вирішальними для їх сталого розвитку. Урахування основних принципів формування організаційної культури клубів допоможе їм максимально використати можливості ринкового середовища, які містять розуміння ролі тренерського складу, ефективне управління ризиками, аналіз джерел доходів та витрат, співпрацю зі спонсорами та інвесторами, а також методики розроблення бюджету та формування метрик успішності. Використання рекомендацій та методологічних підходів, запропонованих у статті, сприятиме покращенню організації та управління спортивно-оздоровчою діяльністю клубів з єдиноборств.

Ключові слова: клуб, єдиноборства, організація, структура, бюджет.

Yuriy Michuda, Kostyantyn Kolomiets

THEORETICAL BASICS OF THE ORGANIZATION OF HEALTH ACTIVITIES OF MARTIAL ARTS CLUBS

Abstract. The creation of organizational conditions for successful recreational activities of martial arts sports clubs requires appropriate scientific and theoretical foundation. This makes it possible to effectively implement the functions of managing this sphere of activity of clubs, taking into account the peculiarities of the socio-economic environment that has developed in the country.

Objective. To determine the theoretical foundations of the organization of recreational activities of martial arts sports clubs in Ukraine.

Methods. Analysis of scientific and methodical literature; system analysis.

Results. Today, the organization of recreational activities of martial arts sports clubs in Ukraine does not have sufficient scientific and theoretical justification. At the same time, there are studies by domestic and foreign authors, on which it is advisable to rely in solving this problem. In particular, the authors emphasize the importance of defining the functions of the club's structural divisions, the role of the coaching staff in the development of the club. The researchers analyze the work with the stakeholders of the clubs. The authors also believe that the organizational and management conditions of the recreational activities of martial arts sports clubs are crucial for their sustainable development. Taking into account the main principles of the formation of the organizational culture of clubs will help them make the most of the opportunities of the market environment, which include understanding the role of the coaching staff, effective risk management, analysis of sources of income and expenses, cooperation with sponsors and investors, as well as methods of budget development and formation of success metrics. The use of recommendations and methodological approaches proposed in the article will contribute to the improvement of the organization and management of sports and health activities of martial arts clubs.

Keywords: club, martial arts, organization, structure, budget.

Мічуда Ю., Коломієць К. Теоретичні основи організації оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 43–47
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-6

Michuda Yu., Kolomiets K. Theoretical basics of the organization of health activities of martial arts clubs. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 43–47
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-6

© Юрій Мічуда, Костянтин Коломієць, 2025

Вступ. Організаційні умови є важливими для оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств. Вони сприяють підвищенню якості тренувань, досягненню максимальних спортивних результатів, забезпеченню здоров'я та розвитку фізичних здібностей учасників клубів з єдиноборств. Створення таких умов потребує відповідного науково-теоретичного обґрунтування.

Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що на сьогодні організація оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств в Україні не мають достатнього науково-теоретичного обґрунтування вітчизняними дослідниками. Натомість ця наукова проблема постійно перебуває в полі зору чисельних дослідників зарубіжних країн. Останнім часом на аналіз її різних аспектів можна натрапити в працях науковців Великої Британії, Бельгії, Греції, Польщі, Нідерландів, Франції, США та ін. (Vertonghen J., Theeboom M., Dom E., De Bosscher V., Haudenhuyse R., 2014; Barczyńsk B. J, Kalina R. M., 2015; Kirk C., Langan-Evans C.; Delory R, Roland P., Sirost O., 2018; Clark DR., Morton JP., 2021; Koronios K., Ntasis L., Dimitropoulos P., Gerke A., Thrassou A., Sakka G., 2021–2022). Роботи наведених вище та інших зарубіжних авторів містять низку важливих положень, зокрема науково-теоретичного характеру, які, на нашу думку, доцільно взяти до уваги під час аналізу організаційних аспектів оздоровчої діяльності вітчизняних спортивних клубів з єдиноборств.

Водночас варто взяти до уваги дослідження вітчизняних авторів, (Дорофєєва Т. І., 2021; Курилко М. Ф., 2016; Леонова Ю. О., Бондар А. С., 2020; Пакулін С. Л., 2016; Саєнко В. Г., 2009; Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В., 2022 та ін.), аналіз яких дає змогу врахувати характер впливу зовнішнього та внутрішнього середовища на діяльність спортивних організацій в Україні, а також особливості організаційного забезпечення діяльності вітчизняних спортивних клубів з єдиноборств.

Мета дослідження – за результатами аналізу спеціальних літературних джерел визначити теоретичні основи організації оздоровчої діяльності спортивних клубів з єдиноборств в Україні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Теоретико-методичні аспекти організаційно-управлінських умов спортивно-оздоровчої діяльності клубів з єдиноборств містять комплекс наукових підходів та методологічних принципів, спрямованих на оптимізацію процесів управління клубами. Насамперед серед сучасних дослідників сфери фізичної культури і спорту превалює погляд на спортивну організацію як на відкриту динамічну підсистему, що належить до соціальної системи, функціонування якої спрямоване на зміцнення здоров'я людей. Так, Ю. О. Леонова та А. С. Бондар наголошують, що «в сучасних умовах господарювання спортивно-оздоровча сфера як соціальний інститут і специфічний вид професійної діяльності активно впливає на розвиток здорового суспільства і зазнає глибоких кількісних, структурних і якісних перетворень» [4, с. 190]. А на думку Т. І. Дорофєєвої, «основними завданнями управління сферою фізичної культури і спорту є забезпечення реалізації державної політики з питань надання фізкультурно-спортивних послуг населенню» [1, с. 58].

Ці важливі теоретичні положення, поза сумнівом, поширюються на клуби зі спортивних єдиноборств, указуючи на те, що їх діяльність має бути організована так, щоб забезпечувати досягнення не лише економічних результатів у вигляді доходів від продажу спортивно-оздоровчих послуг, а й спрямовуватися на виконання важливої соціальної місії клубів.

Це принципове положення впроваджується в практику розвитку спортивних єдиноборств різними способами залежно від того, які організаційні передумови для цього створено в тих або інших країнах. Одним із визначальних моментів при цьому є загальне ставлення до такого виду спорту суспільства загалом, зокрема і в особі держави. Дослідники вказують на той факт, що в більшості країн він офіційно визнаний відповідними інститутами влади, що дає змогу його ефективно розвивати національним та регіональним федераціям. Відзначається також, що в багатьох країнах спортивні клуби з єдиноборств розпорошені між кількома федераціями, які часто не співпрацюють. Лише в США на сьогодні є єдина структура на урядовому рівні – Державна атлетична комісія, яка відіграє регулювальну роль щодо спортивних єдиноборств у певних штатах незалежно від федерацій, які діють у них. Законодавчі збори різних штатів ухвалюють закони, що регулюють повноконтактні бойові мистецтва, і зазвичай делегують повноваження адміністративному органу, часто спортивній комісії штату, для встановлення правил, ліцензування, а також оперативні та правозастосовні функції [17, с. 660].

Непоодинокими є також випадки, коли деякі спортивні клуби з єдиноборств не належать до спортивних федерацій. Діяльність таких клубів без будь-якої належності є непрозорою для суспільства, що може зашкодити здоров'ю їхніх клієнтів та негативно вплинути на популярність спортивних єдиноборств у країні [17, с. 661].

Дослідження питань, що стосуються формування сучасних організаційних структур у спорті, визнаються вченими вельми актуальними, оскільки їх результати допомагають оптимізувати склад та функції підрозділів спортивних організацій, необхідних для ефективної роботи клубу й досягнення його цілей.

В. І. Шандригось, А. І. Блажейко та М. В. Латишев відзначають, що «організаційно-управлінські основи сучасного спорту протягом останніх десятиріч зазнали істотних змін. Ці зміни відбуваються під впливом як зовнішніх чинників (професіоналізація, комерціалізація, зближення професійного та олімпійського спорту, розширення міжнародного календаря змагань тощо), так і внутрішніх, характерних для конкретної країни (основні тенденції розвитку виду спорту та конкурентоспроможність українських спортсменів; організаційно-управлінська структура й інфраструктура розвитку виду спорту; олімпійський резерв і дитячо-юнацький спорт; кадрове забезпечення; система спортивних змагань; фінансування і матеріально-технічне забезпечення та ін.)» [7, с. 96].

М. Ф. Курилко підкреслює, що «зараз спорт стає дедалі популярнішим як засіб досягнення не лише високих рекордів та нагород – для спортсменів, а й галуззю отримання високого капіталу для інвесторів. Як незалежний бізнес-простір спорт виділився нещодавно. Раніше всі спортивні організації, клуби, компанії були некомерційними,

а отже, жодних інвестицій ззовні від фізичних осіб не приймали. На сьогоднішній день ситуація змінилася. Галузь господарства, якою є фізична культура і спорт, є діловим простором, де приватні підприємці задовольняють широке коло вимог споживача. Він розвивається великими темпами, і це як така організація та проведення різноманітних змагань, а й суміжні із цим рекламні, виробничі сфери. Як приклад – організації, що займаються виготовленням спортивної символіки, аксесуарів для самих спортсменів, як-от різноманітне спортивне обладнання, форма, інвентар та інше» [3, с. 374].

З огляду на це, клуби зі спортивних єдиноборств мають організовувати свою діяльність, орієнтуючись на вимоги сучасного ринку фізкультурно-спортивних послуг, вивчаючи попит на послуги, забезпечуючи їх високу і якість. Для цього вони мають набувати організаційних форм своєї діяльності, спираючись принципи сучасного підприємництва, що дасть їм змогу забезпечувати себе необхідними людськими, матеріальними, фінансовими, інформаційними та іншими ресурсами, а також ефективно їх використовувати з метою отримання необхідних доходів.

Водночас фахівці обґрунтовують також доцільність існування клубів зі спортивних єдиноборств на лише у формі комерційних організацій. Так, T. Langford [13] узагальнила практику розвитку спортивних єдиноборств у США і дійшла висновку, що в умовах сучасного ринку стабільно досягати успіхів спроможні ті клуби спортивних єдиноборств, які організують свою діяльність, застосовуючи різні моделі: 1) орієнтовану на отримання прибутку (комерційну); 2) некомерційну; 3) громадську. На її думку, аналіз системних аспектів кожної із цих моделей покращує розуміння недоліків, які виникають під час запуску та підтримки клубів [14, с. 17–18].

Дослідники звертають особливу увагу на необхідність забезпечення спортивних клубів людськими ресурсами, тобто кваліфікованими фахівцями, насамперед тренерами. Адже тренерський склад відіграє визначальну роль у організації діяльності клубу, оскільки є основним джерелом знань і навичок для спортсменів, забезпечує проведення тренувань, розвиток стратегій та тактик, які допомагають спортсменам досягнути максимальних результатів. Як підкреслюють С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко та Р. А. Арканія, «…тренер розробляє загальну концепцію і розгорнуту програму підготовки спортсменів залежно від періоду планування, рівня функціональної й фізичної підготовленості групи тих, що займаються» [5, с. 226].

Важливим складником успіху клубу з єдиноборств є ефективна організація фінансового забезпечення його діяльності. Особливо важливо організувати ефективне використання наявних фінансів, оскільки це може мати істотний вплив на розвиток клубу, його репутацію та здатність приваблювати нових клієнтів. З огляду на це, необхідно особливу увагу звернути на розробку збалансованого бюджету, що дає змогу узгоджувати плани клубу з реальними ресурсами, а також здійснювати ефективний контроль за їх виконанням.

Дослідники різних країн аналізують різні варіанти залучення коштів та використання бюджету клубів з єдиноборств. Серед головних джерел фінансування сучасних клубів спортивних єдиноборств виокремлюють: державне фінансування, власні кошти засновників клубів, благодійні внески та спонсорську підтримку [6; 10; 14; 16].

В інформаційному просторі можна натрапити на численні приклади реалізації програм державної підтримки організацій малого бізнесу, зокрема й клубів спортивних єдиноборств. Такі програми існують насамперед у північноамериканських та західноєвропейських країнах (США, Канада, Велика Британія, Бельгія та ін.). У Канаді, наприклад, є різні варіанти програм державного фінансування, зокрема: державні дотації, державні позики, державні податкові пільги та податкові кредити. Вони доступні на всій території Канади від місцевого, провінційного й до федерального уряду [10].

Прикладом фінансування клубів єдиноборств їхніми засновниками може служити клуб Martial Arts and Self Defense Club (MASDC), який діє в складі Fitchburg State University (США). У статуті цього клубу зафіксовані норми щодо його фінансової політики. Серед них: 1) діяльність клубу відбувається за рахунок коштів, передбачених у бюджеті університету; 2) від членів клубу не вимагається сплата грошових внесків на його утримання; 3) у разі самостійного отримання клубом додаткових коштів він має право зберегти фінансову підтримку з бюджету університету; 4) кошти клубу не можуть розподілятися між його членами, посадовими особами або консультантами, а мають використовуватися для придбання необхідного обладнання для занять, форми для членів клубу і будь-яких матеріалів, які клуб придбає для проведення заходів [15].

Що стосується коштів, які клуби єдиноборств, як й інші спортивні організації, можуть отримувати від спонсорів, то це джерело зазвичай розглядається дослідниками у тісному зв'язку з аналізом їхньої маркетингової діяльності. Більшість вітчизняних дослідників тривалого часу дотримувалася моделі організації маркетингової діяльності в спорті, згідно з якою «мета спортивного маркетингу полягає в тому, щоб сформувати купівельну поведінку споживача так, щоб він став постійним (довічним) прихильником послуг спорту. З огляду на це, можна сформулювати такі завдання маркетингу в спорті: залучення нових споживачів, орієнтуючись на їхню найвищу купівельну цінність послуги спорту; збереження дійсних споживачів, постійно задовольняючи їхні нові запити. Головне в маркетингу – двоєдиний і взаємодоповнювальний підхід. З одного боку, це ретельне всебічне вивчення ринку, попиту, смаків і потреб, орієнтація виробництва на ці вимоги; а з іншої – активний вплив на ринок та наявний попит, на формування потреб і купівельних переваг» [2, с. 14].

Проте останніми роками значна кількість учених, беручи до уваги велику соціальну значущість спорту, наполягає на тому, що сучасні спортивні організації, щоб забезпечити собі позитивний імідж та сталий розвиток, мають застосовувати інший вид маркетингу – соціально-етичний. Він спрямований на забезпечення добробуту споживачів, суспільства та навколишнього середовища, водночас створюючи прибуток компанії, тобто маркетинг прагне збалансувати прибутковість і соціальну відповідальність, створюючи основу довіри та лояльності між брендом і його аудиторією [18].

Доцільність застосування соціально-етичного маркетингу клубами з єдиноборств не викликає сумніву

в сучасних дослідників. Це зумовлюється самою природою єдиноборств, більшість з яких має походження з країн Сходу і, відповідно, є складниками культур східних народів. Оскільки східні єдиноборства набули популярності в багатьох країнах сучасного Заходу, які культивують їх в умовах ринкової економіки, то спортивним клубам необхідно у своїй маркетинговій діяльності враховувати багато особливостей зовнішнього середовища, щоб успішно просувати свої послуги на національні ринки. Як відзначає дослідник із США J. D. McNamara, сьогодні для організації успішної діяльності клубів важливо отримати відповіді на низку питань:

«Як сучасний маркетинг вплинув на сприйняття бойових мистецтв серед непрактиків?

Чи маркетинг переосмислив термін «бойові мистецтва»?

Маркетинг підвищив або знизив рівень якості серед практиків і шкіл?

Як комерційний маркетинг впливає на традиційну культуру бойових мистецтв?

Ця інформація корисна з різних причин. По-перше, для тих практиків, які зацікавлені в розвитку власного бізнесу з бойових мистецтв, ця стаття містить цінну інформацію про те, що працює для залучення та утримання клієнтів. По-друге, ця інформація важлива для тих, хто прагне отримати більше знань й оцінити практику бойових мистецтв. Нарешті, і, мабуть, найважливіше: інформація корисна для науковців, які з'ясовують вплив комерціалізації традиційної рекреаційної діяльності на культуру, практику та розвиток галузі» [16].

Ще один важливий підхід до застосування маркетингу в спорті, який, на нашу думку, доцільно взяти до уваги менеджерами клубів з єдиноборств, запропоновано останнім часом колективом грецьких дослідників (Koronios K, Ntasis L, Dimitropoulos P., Gerke A., Thrassou A., Sakka G., 2021, 2022). Ними обґрунтовано наукову позицію, згідно з якою дослідникам спортивного маркетингу не доцільно обмежуватися розглянутими вище його різновидами, а переходити до впровадження маркетингу, орієнтованого на учасників, з використанням сучасних неявних фізіологічних змінних для вимірювання обізнаності та ставлення учасників змагань до спонсорів. Також запропоновано модель їхніх намірів учасників залучати спонсорів, найбільш прийнятних для клубів єдиноборств, яка містить комплекс змістовних компонентів, серед яких: заангажованість у спорт, щирість, використання соціальних мереж, переконання в необхідності спонсорства, задоволеність подією, імідж спонсора, усвідомленість щодо спонсорів, ставлення до спонсорів тощо [12; 13].

Дискусія. Викладений вище матеріал засвідчив, що процес формування та вдосконалення організаційних умов діяльності клубів з єдиноборств доцільно розглядати з різних позицій як результат урахування впливу чинників різного характеру – соціального, кадрового, фінансово-економічного, ринкового, комунікаційного тощо, які є об'єктами аналізу представників відповідних наукових дисциплін [8]. Без сумніву, результати наукового аналізу кожного окремого чинника є важливими для визначення підходів до поліпшення організації діяльності клубу. Водночас варто взяти до уваги, що клуб з єдиноборств є відкритою динамічною соціальною системою, результат діяльності якої визначається синергетичним впливом всіх чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх. З огляду на це, на нашу думку, кожний клуб з єдиноборств має формувати таку систему організаційного забезпечення власної діяльності, яка базувалася б на добре влагоджених внутрішніх комунікаціях між організаційними підсистемами, а також на ефективних комунікаціях зі стейкхолдерами як суб'єктами зовнішнього середовища.

Висновки. Аналіз робіт сучасних дослідників засвідчив значне різноманіття в підходах до організації діяльності сучасних клубів зі спортивних єдиноборств. Це істотно ускладнює наукове обґрунтування організаційних основ ефективного виконання ними статутних завдань, пов'язаних насамперед із реалізацією їхньої соціальної функції, а також з ресурсним забезпеченням стійкого економічного розвитку клубів. Водночас у наявних дослідженнях досить виразно простежуються основні напрями наукових пошуків щодо організаційних основ діяльності клубів з єдиноборств, серед яких: організаційні моделі клубів, переваги та недоліки кожної моделі, визначення місця фахівців, насамперед тренерського складу в розвитку клубу, організація формування та ефективного використання ресурсів клуб, організація роботи зі стейкхолдерами клубу, насамперед спонсорами.

Перспективи подальших досліджень. Виокремимо кілька напрямів, які можуть бути предметом майбутніх досліджень. Один з напрямів – розробка нових інноваційних організаційних моделей. Важливо зосередитися на вивченні та створенні нових моделей, які допоможуть покращити ефективність і результативність діяльності клубів з єдиноборств. Також важливим напрямом досліджень є поглиблений аналіз джерел доходу та структури витрат клубу, що дасть змогу ефективно поповнювати бюджети клубів та оптимізувати витрати, а також науково обґрунтовувати ефективні способи роботи зі спонсорами й іншими стейкхолдерами клубу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорофєєва Т. І. Зв'язок між якістю фізкультурно-спортивних послуг та станом організації, що їх надає. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education. Collective monograph.* Riga: Baltija Publishing, 2021. P. 57–78. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-089-6-4.
2. Імас Є. В., Мічуда Ю. П., Ярмолюк О. В. Маркетинг у спорті: теорія та практика. Київ: НУФВСУ, 2016. 272 с.
3. Курилко М. Ф. Менеджмент і маркетинг спорту // Інвестиції у спорті: збірник наукових праць учасників X Міжнародної Інтернет науково – методичної конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (м. Харків 24–25 березня 2016 р.). Харків, 2016. С. 374–377.
4. Леонова Ю. О., Бондар А. С. Управління ринком спортивно-оздоровчих послуг: проблеми та особливості // Інфраструктура ринку. 2020, № 43. С. 189–195. URL: http://www.marketinfr.od.ua/journals/2020/43_2020_ukr/36.pdf (дата звернення: 10.04.2025)
5. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки тхеквондистів: наукова стаття. *Шлях науки: Міжнародний електронний науковий журнал.* 2016. № 10. С. 3.1–3.15. URL: http://pathofscience.org/index.php/ps/article/ view/223/248 (дата звернення: 15.04.2025).
6. Саєнко В. Г. Проблеми підготовки менеджерів для сфери східних єдиноборств. 2009. URL: https://www.researchgate.net/profile/ Volodymyr-Saienko/publication/308201634_Problemi_pidgotovki _menedzeriv_ dla_sferi_ shidnih_edinoborstv.pdf. (дата звернення: 4.04.2025).

7. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 96–116. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42575/1/M_ Latyshev_E_2_FZFVS.pdf (дата звернення: 5.04.2025)
8. Barczyńsk, B. J., Kalina R. M. Science of martial arts – Example of the dilemma in classifying new interdisciplinary sciences in the global systems of the science evaluation and the social consequences of courageous decisions. URL: https://pdf.sciencedirectassets.com/306234/1-s2.0-S2351978915X00047/1. DOI: https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.199.
9. Delory R., Roland P., Sirost O. Mixed Martial Arts: Civilizing or Decivilizing Process? A Bibliometric Analysis // The Philosophical Journal of Conflict and Violence. Vol. II. 2018. № 2. P. 237–263. URL: 1 (дата звернення: 5.04.2025).
10. Government Funding for Martial Arts School Business. URL: https://www.canada startups.org/government-funding-for-martial-arts-school- business/ (дата звернення: 6.04.2025).
11. Kirk C., Langan-Evans C., Clark D. R., Morton J. P. Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. PLoS ONE 16(5):e0251266. 2021. DOI: https://doi.org/10.1371/journal. pone.0251266.
12. Koronios K., Ntasis L., Dimitropoulos P., Gerke A. Unlocking the black box of sponsorship in participant-based sport Sport, // Business and Management: An International Journal. 2021. № 12(5). P. 598–617. DOI: https://doi.org/10.1108/SBM-12-2021-0148.
13. Koronios K., Thrassou A., Ntasis L., Sakka G. "Participant or spectator? Comprehending the sport sponsorship process from different perspectives". *EuroMed Journal of Business*. 2022. URL: https://www.emerald.com/ insight/content/doi/10.1108/EMJB-03-2022-0062/full/html?skipTracking=truehttps. DOI: https.org/10.1108/EMJB-03-2022-0062.
14. Langford T. Building a Sustainable Business Model: an Analysis of Martial Arts Organizations from a System and a System of Systems Perspective. California State University: East Bay. 115 p. URL: (дата звернення: 8.04.2025).
15. Martial Arts Constitution. URL: https://www.scribd.com/document/ 325008858/Martial-Arts-Constitution (дата звернення: 9.04.2025)
16. McNamara J. D. The Effect of Modern Marketing on Martial Arts and Traditional Martial Arts Culture. URL: https://thesportjournal.org/article/the-effect-of-modern-marketing-on-martial-arts-and-traditional-martial-arts-culture/ (дата звернення: 11.04.2025)
17. Vertonghen J., Theeboom M., Dom E., De Bosscher V. and Haudenhuyse R. The Organization and Regulation of Full Contact Martial Arts. // A Case Study of Flanders Societies. 2014. № 4. P. 654–671. DOI: https://doi.org/10.3390/soc4040654.
18. Weaver J. Ethics In Marketing: Balancing Profitability with weaver Social Responsibility and Consumer Trust. URL: ethics-marketing-balancing-profitability-social-consumer-josh (дата звернення: 5.04.2025).

REFERENCES

1. Dorofieieva, T. I. (2021). Zviazok mizh yakistiu fizkulturno-sportyvnykh posluh ta stanom orhanizatsii, shcho yikh nadaie [The relationship between the quality of physical culture and sports services and the condition of the organization providing them]. Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education (pp. 57–78). Riga: Baltija Publishing [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-089-6-4.
2. Imas, E.V., Michuda, Y.P, Yarmolyuk O.V. (2016) Marketynh u sporti: teoria ta praktyka. [Marketing in sports: theory and practice]. Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].
3. Kurylko, M.F. (2016) Menedzhment i marketynh sportu [Management and marketing of sports]. Investytsii u sporti: zbirnyk naukovykh prats uchasnykiv X Mizhnarodnoi Internet naukovo–metodychnoi konferentsii «Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv» (pp. 374-377). Kharkiv: NANGU [in Ukrainian].
4. Leonova, Yu. O., Bondar, A. S. (2020). Upravlinnia rynkom sportyvno-ozdorovchykh posluh: problemy ta osoblyvosti [Management of the sports and health services market: problems and features]. *Infrastruktura rynku* (Vol. 43), (pp. 189-195). URL: http://www.marketinfr.od.ua/journals/2020/43_2020_ukr/36.pdf. [in Ukrainian].
5. Pakulin, S.L, Ananchenko, K.V, Arkania, R.A. (2016). Metodolohichni aspekty pobudovy naukovo obgruntovanoi systemy sportyvnoi pidhotovky tkhekvondystiv: naukova stattia [Methodological aspects of building a scientifically based system of sports training for taekwondo players: scientific article]. *Shliakh nauky: Mizhnarodnyi elektronnyi naukovyi zhurnal* (Vol. 10) (pp. 3.1-3.15). URL: http://pathofscience.org/index.php/ps/ article/ view/223/248 [in Ukrainian].
6. Sayenko, V. G. (2009). Problemy pidhotovky menedzheriv dlia sfery skhidnykh yedynoborstv. [Problems of training managers for the field of oriental martial arts]. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Saienko/publication/308201634_Problemi_pidgotovki_menedzeriv_dla_sferi_shidnih_edinoborstv/links/57dd4a9408ae5292a37cb200/Problemi-pidgotovki-menedzeriv-dla-sferi-shidnih-edinoborstv.pdf [in Ukrainian].
7. Shandrigos, V.I., Blazheyko, A.I., Latyshev, M.V. (2022). Stan i perspektyvy rozvytku vilnoi borotby v Ukraini. [The state and prospects for the development of freestyle wrestling in Ukraine]. *Yedynoborstva*. (Vol. 2(24)), (pp. 96–116). URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42575/1/M_Latyshev_E_2_FZFVS.pdf [in Ukrainian].
8. Barczyńsk, B.J, Kalinaa R.M. (2015). Science of martial arts – Example of the dilemma in classifying new interdisciplinary sciences in the global systems of the science evaluation and the social consequences of courageous decisions. URL: https://pdf.sciencedirectassets.com/306234/1-s2.0-S2351978915X00047/1. DOI: https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.199.
9. Delory, R., Roland, P., Sirost, O. (2018). Mixed Martial Arts: Civilizing or Decivilizing Process? A Bibliometric Analysis. *The Philosophical Journal of Conflict and Violence* (Vol. II, Issue 2*)*. URL: .
10. Government Funding for Martial Arts School Business. URL: https://www.canada startups.org/government-funding-for-martial-arts-school- business/
11. Kirk, C., Langan-Evans, C., Clark, D.R, Morton, J. P (2021). Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. PLoS ONE 16(5):e0251266. DOI: https://doi.org/10.1371/journal. pone.0251266.
12. Koronios, K., Ntasis, L., Dimitropoulos, P., Gerke, A. (2021). Unlocking the black box of sponsorship in participant-based sport. *Sport, Business and Management: An International Journal*. (Vol.12(5), (pp. 598-617). DOI: https://doi.org/10.1108/SBM-12-2021-0148.
13. Koronios, K., Thrassou, A., Ntasis, L., Sakka, G. (2022). "Participant or spectator? Comprehending the sport sponsorship process from different perspectives". *EuroMed Journal of Business*. (Vol. 19, Issue 2), (pp. 298-313). URL: https://www.emerald.com/ insight/content/doi/10.1108/EMJB-03-2022-0062/full/html?skipTracking=truehttps. DOI: https.org/10.1108/EMJB-03-2022-0062.
14. Langford, T. (2014). Building a Sustainable Business Model: an Analysis of Martial Arts Organizations from a System and a System of Systems Perspective. California State University: East Bay. 115 p. URL: . California State University. East Bay.. 115 p. URL: .
15. Martial Arts Constitution. URL: https://www.scribd.com/document/ 325008858/Martial-Arts-Constitution.
16. McNamara, J. D. (2023). The Effect of Modern Marketing on Martial Arts and Traditional Martial Arts Culture. URL: https://thesportjournal.org/article/the-effect-of-modern-marketing-on-martial-arts-and-traditional-martial-arts-culture/
17. Vertonghen, J., Theeboom, M., Dom, E., De Bosscher, V. and Haudenhuyse, R. (2014). The Organization and Regulation of Full Contact Martial Arts: *A Case Study of Flanders Societies*. (Issue 4), (pp. 654-671*)*. DOI: https://doi.org/10.3390/soc4040654.
18. Weaver, J. Ethics In Marketing: Balancing Profitability with weaver Social Responsibility and Consumer Trust. URL: ethics-marketing-balancing-profitability-social-consumer-josh.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Мічуда Юрій Петрович https://orcid.org/0009-0001-8404-8612, ypmichuda2017@gmail.com.
Коломієць Костянтин Володимирович +380973272930
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Michuda Yury https://orcid.org/0009-0001-8404-8612, ypmichuda2017@gmail.com.
Kolomiets Kostyantyn +380973272930
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ІННОВАЦІЙНА МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Наталія Москаленко[1], Катерина Кравченко[2]

[1]Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна
[2]Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», Дніпро, Україна

Анотація. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним із ключових завдань сучасної системи освіти в Україні. Попередні наукові дослідження висвітлюють різні аспекти фізичного виховання студентів, акцентуючи на мотиваційних чинниках, впливі оздоровчих програм та фітнес-технологій. Більшість науковців пропонує використання йоги, аеробних фітнес-програм, аквааеробіки та інших засобів фізичної рекреації для покращення фізичного стану студентів, особливо тих, хто має послаблене здоров'я. Однак питання ефективності дійсних моделей фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям залишається відкритим. З огляду на це, постає питання розробки нових підходів та моделей організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям із використанням сучасних оздоровчих та інноваційних технологій. що сприятиме покращенню фізичного стану й загального самопочуття студентів. *Мета* – науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям. *Методи:* аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки фізичного здоров'я, психологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики. *Результати.* Розроблено та науково обґрунтовано інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка містить: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої вебплатформи SMART-SKILLS у навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що містить: навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітнього складника здобувачів вищої освіти. *Висновки.* Установлено, що впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання вплинуло на покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фізичний стан, дистанційна форма навчання, модель, медичні групи, інновація, фізичне виховання.

Nataliia Moskalenko, Kateryna Kravchenko

INNOVATIVE MODEL OF ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH POOR HEALTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Abstract. The issue of maintaining and improving the health of student youth is one of the key tasks of the modern education system in Ukraine. Previous scientific studies highlight various aspects of students' physical education, emphasizing motivational factors, the impact of wellness programs, and fitness technologies. Most researchers propose the use of yoga, aerobic fitness programs, aqua aerobics, and other physical recreation methods to improve students' physical condition, especially those with weakened health. However, the effectiveness of existing physical education models for students with weakened health remains an open question. In this regard, there is a need to develop new approaches and models for organizing physical education for students with weakened health using modern wellness and innovative technologies, which will contribute to improving their physical condition and overall well-being. *The objective* is to scientifically substantiate an innovative model for organizing physical education for students with weakened health in the context of distance learning to improve their physical condition. The *methodological basis* of the study includes: analysis, synthesis, comparison and correlation, sociological research methods (questionnaire survey), methods for determining the functional state of the body, methods for assessing physical health, psychological research methods, pedagogical experiment, questionnaire survey, and methods of mathematical statistics. *Results.* An innovative model for organizing physical education for students with weakened health in the context of distance learning has been developed and scientifically substantiated. The model includes objectives, tasks, principles, stages, forms of class organization, health-oriented physical education tools, and forms of medical and pedagogical control. The study proposes the integration of the developed web platform "SMART-SKILLS" into the educational process during distance learning in physical education. This platform includes educational and methodological support, the use of interactive teaching methods, monitoring of students' physical condition, and the assessment of their mastery of the educational component. *Conclusion.* It has been established that the implementation of the innovative model of physical education organization has contributed to the improvement of the physical condition of students with weakened health.

Keywords: students, health, physical state, distance learning form of education, model, medical groups, innovation, physical education.

Москаленко Н., Кравченко К. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 48–54
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7

Moskalenko N., Kravchenko K. Innovative model of organization of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 48–54
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7

© Наталія Москаленко, Катерина Кравченко, 2025

Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення, зокрема здобувачів вищої освіти, є одним з найбільш важливих завдань у сучасній Україні.

Велика увага приділяється організації фізичного виховання студентів саме з послабленим здоров'ям, що ґрунтовно розглядається в працях В. Бабича зі співавт. [1], І. Боднар [3], І. Павленко [16], Т. Павлун зі співавт. [17], А. Єрохової [7], G. Boyko, T. Kozlova, S. Sharafutdinova [25] та інших.

Тому останнім часом дедалі більше наукових робіт присвячено розробці моделей фізичного виховання, спрямованих на оздоровлення студентів з послабленим здоров'ям через залучення їх до різних видів оздоровчих занять [12; 14].

Особлива увага приділяється використанню сучасних засобів фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям. І. Головійчук [4; 5] у своєму дослідженні пропонує використання засобів йоги й аквафітнесу та зарахованих до СМГ під час занять зі студентами з послабленим здоров'ям. Особливостям використання аеробних фітнес-програм з метою оздоровлення студентів спеціальної медичної групи присвячена робота Н. Бєлікової [2]. У своїх роботах О. Школа, А. Осіпцова [24] рекомендують застосовувати в процесі фізичного виховання студентів фітнес-технології оздоровчої та рекреаційної спрямованості. Отже, у фізичному вихованні студентів значної популярності набуває тема застосування сучасних фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Однак проблема покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям на сьогоднішній день є актуальною і потребує розробки нових моделей організації фізичного виховання.

Мета – науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Матеріал і метод. Дослідження проводилось у Національному технічному університеті (далі – НТУ) «Дніпровська політехніка». Використані методи: аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки фізичного здоров'я, психологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

Результати. Через введення дистанційного навчання кафедри фізичного виховання повинні були перейти до нових форм організації навчального процесу для забезпечення студентам необхідного рівня рухової активності.

Дистанційна форма навчання з фізичного виховання є новою для впровадження для на кафедрах фізичного виховання. Вона є однією з провідних освітніх тенденцій в освітньому середовищі та адаптована до різних навчальних дисциплін, дистанційна освіта надає змогу реалізувати процес безперервної освіти на практиці. Серед поширених засобів безпосередньої організації дистанційного навчання можна виокремити такі: відеоконференції, електронна пошта, вебсайти та ресурси, репозитарії, канали месенджерів; соціальні мережі; чати; форуми тощо [8].

В Україні в межах здобуття вищої освіти впроваджуються такі моделі дистанційного навчання: на базі самостійного вивчення матеріалу (екстернат); навчання в ЗВО; співпраця ЗВО; автономні освітні установи; автономні навчальні системи; ДН з використанням мультимедійних програм [6].

Також варто зазначити, що за типом організації дистанційного навчання можна виокремити: синхронний режим, асинхронний режим, а також змішану форму. Синхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої всі учасники одночасно перебувають у вебсередовищі дистанційного навчання (чат, аудіо-, відеоконференції, соціальні мережі тощо). Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою в часі, застосовуючи при цьому електронну пошту, форум, соціальні мережі тощо [20]. Змішана форма навчання визначається поєднанням традиційного та дистанційного навчання.

Очевидно, що ДН, як форма організації освітнього процесу у фізичному вихованні, передбачає розробку й упровадження ефективних моделей навчання з використанням інформаційних та комп'ютерних технологій і дає змогу викладати майже весь контент, пов'язаний з фізичним вихованням, але водночас необхідно знаходити найбільш ефективні підходи й способи організації занять, щоб дати змогу студентам досягати високого рівня фізичного стану, зберігаючи позитивне середовище навчальної діяльності. Процеси дистанційного навчання потребують суттєвих змін у роботі кафедр і фахівців фізичного виховання.

Кожен студент під час ДН несе спільну з викладачем відповідальність за результати навчального процесу, хоча він має бути автономним і незалежним у пошуку потрібних йому знань, має критично обміркувати, чого вчитися і як навчитися досягати своїх цілей [26; 27].

Отже, ефективно організована система ДН має забезпечувати здобуття студентами нових знань, вмінь та навичок ефективного використання інформаційних ресурсів, підвищувати рівень їх інформаційної та медійної грамотності. Поєднання практичних і теоретичних занять є важливою умовою для успішного навчання у ЗВО. Під час своїх занять студенти повинні здобувати всі необхідні знання та навички, які потрібні їм як майбутнім фахівцям у професійній діяльності. Зауважимо також, що процес навчання залежить від закладу вищої освіти, який студент вибирає для навчання. Університети можуть допомогти випускникам з перспективою реалізації гарних кар'єрних можливостей.

Для подальшої організації навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи та звільненими від практичних занять з фізичного виховання нами на базі кафедри фізичного виховання та спорту розроблено «Положення про організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» в НТУ «Дніпровська політехніка». Згідно з розробленим положенням, організація навчально-виховного процесу на кафедрі фізичного виховання зі студентами відбувається за медичними групами, до яких належать студенти відповідно до стану їх здоров'я.

В умовах карантинних обмежень запропоновано впровадження на кафедрі фізичного виховання НТУ «Дніпровська політехніка» нових підходів організації освітнього процесу для студентів, а саме програмних продуктів Google, Microsoft Teams, дистанційної платформи Moodle та вебплатформи SMART-SKILLS.

Результати констатувального експерименту дали змогу науково обґрунтувати інноваційну моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з метою підвищення їх фізичного стану, яка представлена на рис. 1 та впроваджена на кафедрі фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка».

Процес навчання з використанням усіх дистанційних ресурсів відбувався в тісній взаємодії студента з викладачем.

На всіх етапах навчально-виховного процесу викладач здійснював педагогічний контроль: оперативний, поточний та підсумковий. З боку студента відбувався самоконтроль за станом здоров'я.

Метою створення та впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання було підвищення рівня фізичного стану, актуалізація та включення студентів з послабленим здоров'ям до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, активізація таких компонентів: мотиваційного, когнітивного та діяльнісно-практичного.

За формою організації заняття поділялися на навчальні та позанавчальні.

Складовими частинами навчальних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах ДН разом з MS «Teams» та Moodle стала розроблена авторська вебплатформа SMART-SKILLS, яка виступала як додатковий засіб опанування теоретичних знань та практичних навичок і дала змогу поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі, придатні для фізичного виховання. Впорядковані й взаємопов'язані шляхи та етапи взаємодії з викладачем, що сприяє ефективному розв'язанню студентами навчально-вихованих завдань.

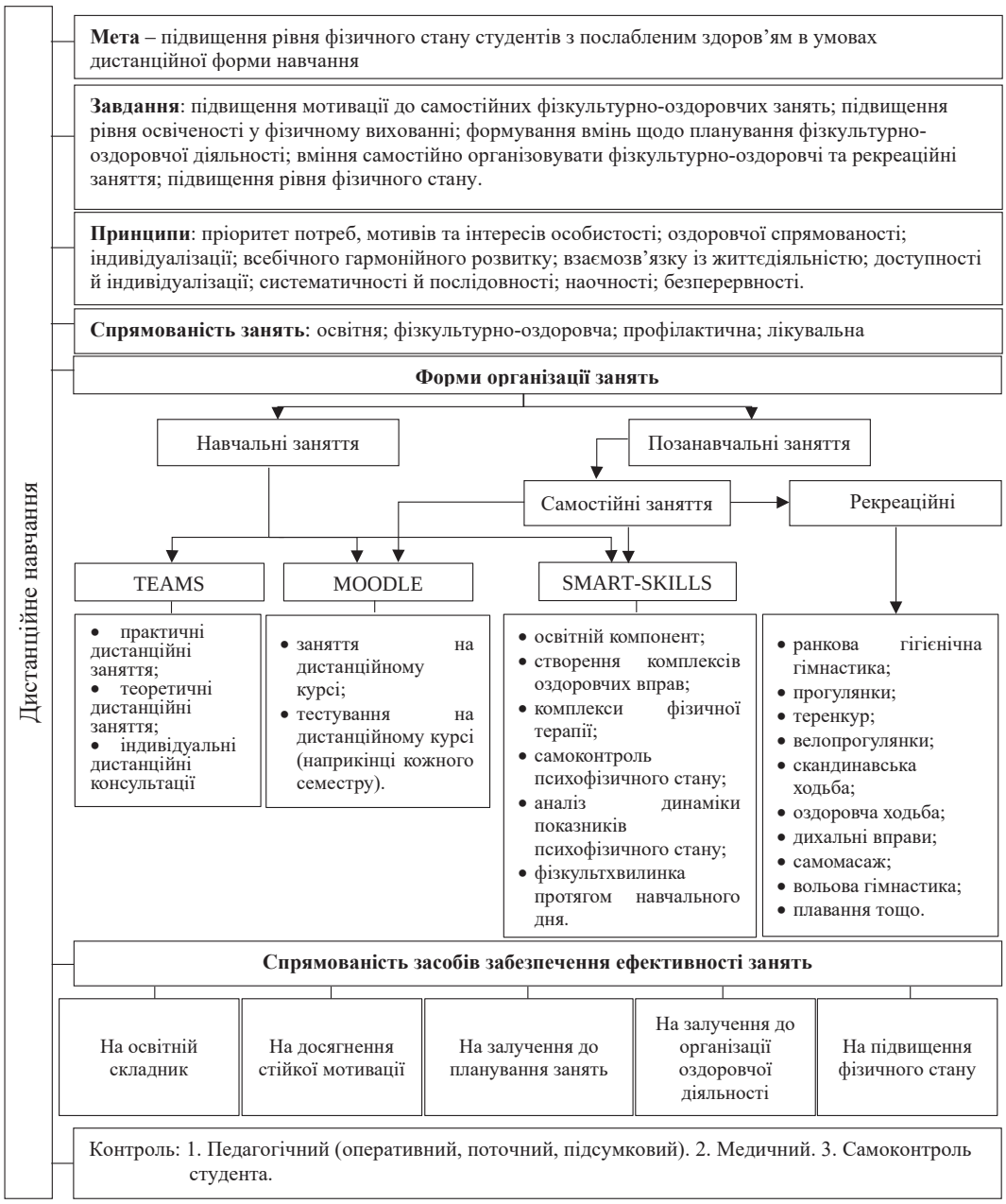

Рис. 1. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання

В основі інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання лежала програма, яка передбачала опанування теоретичного та практичного складників дисципліни «Фізичне виховання».

Опанування теоретичної частини відбувалося протягом усього навчального року у формі лекційних занять, доповідей, презентацій, консультацій, бесід. Кожен студент у період з вересня до жовтня опрацьовував матеріал щодо етіології, патогенезу свого захворювання і його наслідків, складав план оздоровчої програми самостійних занять, консультуючись з викладачем.

Практична частина містила заняття підчас навчального процесу та самостійних занять за розробленою оздоровчою програмою з урахуванням наявного захворювання. Кожні 2–3 тижні відбувалося доповнення або заміна вправ. Протягом року програма занять студентів корегувалася залежно від стану їх здоров'я.

Позанавчальна форма організації занять містила самостійні заняття, зокрема, на платформах Moodle та SMART-SKILLS, а також рекреаційні заняття. Студентам залежно від самопочуття рекомендовано виконання наступних видів рухової активності: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, оздоровчий фітнес, велопрогулянки, гра в бадмінтон, пілатес, теренкур, вправи вольової гімнастики, самомасаж, загартування тощо. Самостійні заняття студенти виконували протягом усього навчального року та в канікулярний період.

Усі навчальні та позанавчальні заняття мали освітню, фізкультурно-оздоровчу, профілактичну й лікувальну спрямованість.

Для оцінювання результатів навчання студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» кафедрою розроблено Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» [19].

У сучасних реаліях дистанційне навчання набирає дедалі більше популярності та розвитку у ЗВО, що зумовлено не тільки карантинними вимогами і воєнним станом, а й бажанням учасників навчального процесу – студентів мати необмежений доступ навчання та освітнього контенту незалежно від місця свого перебування й часу занять.

Проведений аналіз даних, отриманий у процесі формувального дослідження, засвідчив статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС дівчат у стані відносного спокою на 4,08 ± 2,22 уд.·хв$^{-1}$ ($p < 0,05$), проте зміни в показниках артеріального тиску (систолічного та діастолічного) не мали статистично достовірного значення ($p > 0,05$). Установлено статистично достовірне підвищення показника проб Штанге та Генча на 3,95 ± 0,96 с та 3,87 ± 0,16 с і відповідно ($p < 0,05$). Приріст у показниках ЖЄЛ на рівні 146,25 ± 10,58 мл відбувся в межах вікових норм та не мав статистично достовірного покращення ($p > 0,05$)

Статистично достовірні зміни спостерігались у показниках функціонального стану серцево-судинної системи юнаків. Зафіксовано зменшення показників частоти серцевих скорочень – на 3,60 ± 0,45 уд.·хв$^{-1}$, систолічний артеріального тиску – на 4,41 ± 6,27 мм рт. ст., діастолічного артеріального тиску – на 3,29 ± 2,02 мм рт. ст. і мали відмінності ($p < 0,05$).

Установлено достовірні зміни показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи. У юнаків відмічене зростання середньогрупових показників проби Штанге на 8,30 ± 0,10 с, проби Генча – на 3,80 ± 0,81 с, ЖЄЛ – на 225,31 ± 29,48 мл та відношення фактичної до належної ємності легень – на 5,23 ± 2,63 % ($p < 0,05$).

Середні показники адаптаційного потенціалу порівняно з показниками на початку дослідження також мали статистично достовірну відмінність. Визначено зменшення показника адаптаційного потенціалу в дівчат на 0,09 ± 0,07 у. о., у юнаків – на 0,13 ± 0,10 у. о. ($p < 0,05$).

Установлено, що протягом формувального експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності в показнику рівня фізичного стану в представників обох статей. Так у дівчат показник рівня фізичного стану зріс на 0,41 у. о., у юнаків – на 0,55 ± 0.01 у. о. ($p < 0,05$).

У процесі дослідження спостерігалася планомірна позитивна динаміка в зміні кількості часу, який дівчата витрачають на фізкультурно-оздоровчі заняття, поступово збільшуючи час від 15–30 хвилин до 1,5 години.

Зауважимо, що як у дівчат, так і у юнаків зменшилася кількість осіб, які взагалі не займаються фізичними вправами з 12,50 % до 1,56 %, тобто 7 юнаків залучилися до процесу фізкультурної діяльності.

Застосування цієї моделі в умовах дистанційної форми навчання з фізичного виховання забезпечила максимально ефективний контакт викладача та студента, сприяла регулюванню рівня фізичної активності студентів, покращенню показників психічного стану й більш ефективній адаптації до ЗВО в умовах карантинних обмежень і воєнного стану та в режимі ізоляції.

Дискусія. Протягом багатьох років спостерігається тенденція погіршення фізичного стану учнів старшої школи, майбутніх здобувачів вищої освіти.

Пошук шляхів більш ефективного залучення студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю стає актуальним у контексті зростання захворюваності. Ця проблема привертає увагу вчених та викладачів, які працюють на кафедрах фізичного виховання закладів вищої освіти. За останні роки в Україні зросла кількість студентів з низьким рівнем як фізичного, так і психічного стану [18].

Тому питання щодо поліпшення та збереження здоров'я української молоді шляхом залучення її до фізкультурної діяльності залишається актуальним, про що свідчать наведені напрями наукових досліджень в Україні.

Проведені дослідження мотивації студентів як основної, так і спеціальної медичної групи свідчать про відсутність стійкої мотивації до фізкультурної діяльності з метою підтримання здоров'я [9]. Більшість студентів відвідує заняття з фізичного виховання через потребу виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт». Частина студентів з послабленим здоров'ям зазначає, що через навчання не має вільного часу для самостійних фізкультурних занять. Отже, актуальним питанням залишається актуалізація мотивів студентської молоді щодо залучення до фізкультурної діяльності з метою покращення стану здоров'я. Особливо актуальним це питання постало з моменту переходу освітнього процесу на дистанційну форму навчання.

Українські науковці [15; 21] зазначають, що дистанційне навчання, як одна з форм організації освітнього

процесу, має забезпечувати високу ефективність навчально-виховного процесу, зокрема фізичного виховання. Однак варто зауважити, що недостатньо досліджено питання наукового обґрунтування засобів фізичного виховання на рівень фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям під час дистанційної форми навчання.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про потребу формування нових організаційно-методичних умов у закладах вищої освіти, метою яких було б покращення фізичного стану студентської молоді, особливо під час дистанційної форми навчання.

На нашу думку, найбільш ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. У роботах українських науковців представлені окремі підходи, щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання студентів. Ж. Малахова зосереджує увагу викладачів на необхідності використання елементів та засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток у студентів свідомого ставлення до себе, мотивації до занять та усвідомлення потреби в зміцненні здоров'я, прийняття здорового способу життя й досягнення фізичної досконалості [13]. О. Кошелєва пропонує для досягнення необхідного рівня рухової активності та енерговитрат використовувати розроблену модель тижневої спеціально організованої рухової активності на основі комплексного використання різних форм занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання [10]. У роботі С. Чернігівської основна ідея розробленої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять фізичним вихованням, полягає в тісній взаємодії викладачів і студентів з наступним включенням до оздоровчої діяльності на основі моделі будівничого власного здоров'я [23]. О. Кузнєцова приділяє увагу проблемі підвищення рівня теоретичних знань з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп завдяки впровадженню в освітній процес інтерактивних та інформаційних технологій [11].

Нами, на відміну від цих наукових робіт, запропоновано комплексний підхід, який забезпечує реалізацію інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій (MOODLE, MS «Teams», вебплатформа SMART-SKILLS), що поєднують теоретичний та практичний складники фізичного виховання, врахування особливостей стану здоров'я, моніторинг динаміки рівня фізичного стану, самостійну роботу студентів, контроль теоретичних і практичних знань та вмінь з визначенням організаційно-методичних умов.

Одним із завдань дослідження була розробка структури, змісту і програмного забезпечення інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання через розробку та впровадження в освітній процес авторської вебплатформи. Складовими частинами моделі разом з MS «Teams» та Moodle стала авторська вебплатформа SMART-SKILLS, яка дала змогу поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі. Були впорядковані та взаємопов'язані шляхи й етапи взаємодії студента з викладачем, що сприяло виконанню навчально-виховних завдань.

В основу розробленої вебплатформи покладені основні принципи фізичного виховання, а саме гуманістичної орієнтації, пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості і її всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості та індивідуалізації занять. Освітня платформа складається з таких основних блоків: освітнього – дає змогу студенту сформувати систему знань щодо засобів фізичної культури та реабілітації, необхідну для розгортання відповідної діяльності; практичного – рекомендацій щодо комплектування комплексів вправ та їх дозування відповідно до фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям; діагностичного – дає змогу студенту відстежувати в динаміці показники свого фізичного та психологічного стану протягом навчання.

Висновки. Розроблено та науково обґрунтовано інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка містить: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої вебплатформи SMART-SKILLS у навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що передбачає: навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітнього складника здобувачів вищої освіти.

Установлено, що впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання вплинуло на покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Перспективи подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень пов'язана з потребою розробки інноваційної моделі організації самостійних занять з фізичного виховання студентів основної групи в умовах дистанційного навчання з використанням сучасних комп'ютерних технологій

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабич В. І., Дубовой О. В., Полулященко Ю. М. Методика викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка,* 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 33–43
2. Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. № 1. С. 31–34
3. Боднар І.Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I–III груп здоров я : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 37 с.
4. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2015. Вип. 3 (1). С. 110–112.
5. Головійчук І. М. Фізична рекреація студентів спеціальної медичної групи засобами аквафітнесу : навч.-метод. посіб. Дніпро: Акцент, 2018. С. 75.
6. Дистанційна освіта. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita (дата звернення 09.11.2025).

7. Єрохова А. А. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. URL: http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm (дата звернення 23.06.2020).

8. Засоби та інструментарій дистанційного навчання. URL: https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distanciynogo-navchannya-206050.html (дата звернення 18.12.2021).

9. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.

10. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2021. № 2. С. 51–60. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051

11. Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2014. С. 124–126.

12. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. …д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.

13. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 49–59. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-049

14. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.

15. Мунтян В. С. Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131). С. 279–284. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).68

16. Павленко І. Реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 2 (86). С. 72–81. https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.02/072-081

17. Павлун Т., Кондратенко В., Гомон Л., Зайцев І., Любімов В., Чекольба Г. Оптимізація занять із фізичного виховання дистанційно в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1 (53). С. 26–32. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-26-32

18. Півень О. П., Іщенко О. А. Особливості фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5. С. 126–129.

19. Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Кафедра фізичного виховання та спорту, НТУ «Дніпровська політехніка». 2020 р. 4 с.

20. Положення про дистанційне навчання. Наказ Міністерства освіти і науки від 25.04.2013 р. № 466. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text (дата звернення 11.11.2022).

21. Порохнявий А. В., Крюковська О. С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у ЗВО. Електронний архів (репозитарій) Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. URL : http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3462 (дата звернення 07.12.2022).

22. Цевух Л. Б., Новікова Ж. О., Тарасенко І. Й. Педагогічні технології у дистанційному навчанні. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць. Харків, НАГУ, 2021 С. 22–24.

23. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис. …канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.

24. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСИБНИК.pdf.

25. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. The features of a distance learning of higher education recipients in the discipline of physical education. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: Матер. XVI Міжнародної науково-методичної конференції / заг. Ред. І. І. Вржеснєвського. Київ : НАУ, 2021. С. 9–11.

26. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*. 2021. Vol 11. P. 291–308.

27. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, Andr Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Motriz, Rio Claro. 2019. vol. 25. № 1.

REFERENCES

1. Babich, V.I., Dubovoi, O.V., & Poluliashchenko, Yu.M. (2019). Metodyka vykladannia teoretychnoi skladovoi fizychnogo vykhovannia v konteksti formuvannia sotsialnoho zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoyi hrupy [Methodology of teaching the theoretical component of physical education in the context of forming the social health of students of the special medical group]. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka [Bulletin of LNU named after Taras Shevchenko], 4(327), 33–43. [in Ukrainian].

2. Belikova, N. (2015). Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoyi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [Health improvement of students of the special medical group through aerobic fitness programs]. Fizychnie vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society], 1, 31–34. [in Ukrainian].

3. Bodnar, I.R. (2014). Teoretyko-metodychni osnovy intehratyvnoho fizychnogo vykhovannia shkoliariv I–III hrup zdorovia: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02 [Theoretical and methodological foundations of integrative physical education of schoolchildren of health groups I–III: PhD thesis abstract in physical education and sports: 24.00.02]. Lviv: [Publisher]. [in Ukrainian].

4. Holoviiuchuk, I. (2015). Vprovadzhennia zasobiv iohy v navchalnyi protses fizychnogo vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoyi hrupy [Implementation of yoga tools in the physical education process of students of the special medical group]. Naukovi chasopysy Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3(1), 110–112. [in Ukrainian].

5. Holoviiuchuk, I.M. (2018). Fizychnia rekreatsiia studentiv spetsialnoi medychnoyi hrupy zasobamy akvafitnesu: navch.-metod. posib. [Physical recreation of students of the special medical group through aquafitness: educational and methodological manual]. Dnipro: Aktsent. [in Ukrainian].

6. Distantsiina osvita. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita (data zvernennia: 09.11.2025).

7. Yerochova, A.A. (2014). Osoblyvosti orhanizatsii ta provedennia zaniat iz fizychnogo vykhovannia zi studentamy spetsialnykh medychnykh hrup [Peculiarities of organizing and conducting physical education classes with students of special medical groups]. URL: http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm (data zvernennia: 23.06.2020).

8. Zasoby ta instrumentariy distantsiinoho navchannia. URL: https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distanciynogo-navchannya-206050.html (data zvernennia: 18.12.2021).

9. Zakharyna, Ye.A. (2008). Formuvannia motyvacii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnogo vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 [Formation of motivation for physical activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: PhD thesis abstract in physical education: 24.00.02]. Kyiv: [Publisher]. [in Ukrainian].

10. Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V., & Maksymov, A. (2021). Osoblyvosti orhanizatsii rukhovoi aktyvnosti studentiv v umovakh distantsiinoho navchannia [Peculiarities of organizing physical activity of students in the conditions of distance learning]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnipro Region], 2, 51–60. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051. [in Ukrainian].

11. Kuznietsova, O.T. (2014). Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii v navchalnyi protses fizychnogo vdoskonalennia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Implementation of innovative technologies in the educational process of physical improvement of students of special medical groups]. Fizychne vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy [Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects]. Zhytomyr: [Publisher], 124–126. [in Ukrainian].

12. Kuznietsova, O.T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnogo vykhovannia studentiv: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.02 [Methodical system of applying health-improving technologies in the process of physical education of students: PhD thesis abstract in pedagogy: 13.00.02]. Kyiv: [Publisher]. [in Ukrainian].

13. Malakhova, Zh. (2022). Orhanizatsiia fizychnogo vykhovannia pid chas distantsiinoho navchannia u zakladakh vyshchoi osvity [Organization of physical education during distance learning in higher education institutions]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnipro Region], 1, 49–59. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-049. [in UkrainianMedvedieva I. M., Radziievskyi V. P., Novikova I. V. (2016). Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport),* Issue 3K (80) 16, pp. 67-72. [in Ukrainian]

14. Medvedieva, I. M., Radzievskyi, V. P., & Novikova, I. V. (2016). Teoretychni ta metodychni osnovy navchannia tekhnolohii ozdorovchoi spriamovanosti v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ [Theoretical and methodological foundations of teaching wellness-oriented technologies in the system of physical education of university students]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 3K(80), 67–72. [in Ukrainian].

15. Muntian, V. S. (2021). Pytannia orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoho vykhovannia [Issues of organizing distance learning in physical education]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 3K(131), 279–284. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).68 [in Ukrainian].

16. Pavlenko, I. (2019). Realizatsiia ozdorovchoho potentsialu fizychnoi kultury na zaniattiakh zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy [Implementation of the health potential of physical culture in classes with students of a special medical group]. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies, 2(86), 72–81. https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.02/072-081 [in Ukrainian].

17. Pavlun, T., Kondratenko, V., Homon, L., Zaitsev, I., Liubimov, V., & Chekolba, H. (2021). Optymizatsiia zaniat iz fizychnoho vykhovannia dystantsiino v spetsialnykh medychnykh hrupakh zakladiv vyshchoi osvity [Optimization of physical education classes conducted remotely in special medical groups of higher education institutions]. Fizychnie vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 1(53), 26–32. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-26-32 [in Ukrainian].

18. Piven, O. P., & Ishchenko, O. A. (2019). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia zi studentamy spetsialnykh medychnykh hrup [Features of physical education with students of special medical groups]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 5, 126–129. [in Ukrainian].

19. Polozhennia «Pro balno-reytynhovu systemu otsiniuvannia uspishnosti studentiv z dystsypliny "Fizychna kultura i sport"» [Regulation on the point-rating system for assessing students' performance in the discipline "Physical Culture and Sports"]. (2020). Kafedra fizychnoho vykhovannia ta sportu, NTU «Dniprovska politekhnika». 4 p. [in Ukrainian].

20. Polozhennia pro dystantsiine navchannia [Regulation on distance learning]. (2013). Nakaz Ministerstva osvity i nauky vid 25.04.2013 r. № 466. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text (accessed 11.11.2022). [in Ukrainian].

21. Porokhniavyi, A. V., & Kriukovska, O. S. (2022). Perevahy ta nedoliky pry dystantsiinii formi navchannia z fizychnoho vykhovannia u ZVO [Advantages and disadvantages of distance learning in physical education at HEIs]. Elektronnyi arkhiv (repozytarii) Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Electronic Archive (Repository) of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. Retrieved from http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3462 (accessed 07.12.2022). [in Ukrainian].

22. Tsevukh, L. B., Novikova, Zh. O., & Tarasenko, I. Y. (2021). Pedahohichni tekhnolohii u dystantsiinomu navchanni [Pedagogical technologies in distance learning]. Suchasni tekhnolohii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii. Zbirnyk naukovykh prats – Modern Technologies in Physical Education, Sports, Physical Therapy and Ergotherapy. Collection of Scientific Papers. Kharkiv: NAGU, 22–24. [in Ukrainian].

23. Chernigivska, S. A. (2012). Innovatsiina tekhnolohiia neprofesiinoi fizkulturnoi osvity studentiv, zvilnenykh vid praktychnykh zaniat z "Fizychnoho vykhovannia": dys. … kand. nauk z fiz. vykh. : 24.00.02 [Innovative technology of non-professional physical education for students exempted from practical physical education classes: PhD thesis in physical education: 24.00.02]. Dnipropetrovsk, 290 p. [in Ukrainian].

24. Shkola, O. M., & Osiptsov, A. V. (2017). Suchasni fitnes-tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti: navchalnyi posibnyk [Modern fitness technologies of health and recreational orientation: educational manual]. Kharkiv: Komunalnyi zaklad "KhHPA" KHOR. Retrieved from http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСИБНИК.pdf [in Ukrainian].

25. Boyko, G. L., Kozlova, T. G., & Sharafutdinova, S. U. (2021). The features of a distance learning of higher education recipients in the discipline of physical education. In Fizychne vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: Mater. XVI Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii – Physical Education in the Context of Modern Education: Proc. of the XVI International Scientific-Methodical Conference (pp. 9–11). Kyiv: NAU.

26. Petrusic, T., & Stemberger, V. (2021). Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. Centre for Educational Policy Studies Journal, 11, 291–308.

27. Silva, R. C. A., de F. F. e Silva, V. L., & Pontes Silva, A. (2019). Distance learning for teaching in physical education. Motriz: Revista de Educação Física, 25(1).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Москаленко Наталія Василівна https://orcid.org/0000-0001-9162-5206, moskalenkonatali2016@gmail.com
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
Кравченко Катерина Геннадіївна https://orcid.org/0000-0003-1545-9255, ekaterina.dofk@gmail.com
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», просп. Дмитра Яворницького, 19, м. Дніпро, 49005, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Moskalenko Nataliia https://orcid.org/0000-0001-9162-5206, moskalenkonatali2016@gmail.com
Prudniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Naberezhna Peremohy St, 10, Dnipro, 49094, Ukraine
Kravchenko Kateryna https://orcid.org/0000-0003-1545-9255, ekaterina.dofk@gmail.com
Dnipro University of Technology, Dmytra Yavornytskoho Ave., 19, Dnipro, 49005, Ukraine

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ОБ'ЄКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Олександр Москаленко[1], Оксана Марченко[1], Ірина Калабішка[2,3]

[1]Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
[2]Науково-дослідницький центр спортивної фізіології
[3]Угорський університет спортивних наук, Будапешт, Угорщина

Анотація. *Вступ.* У статті досліджено залежність рівня фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти від їхньої спеціалізації, а також взаємозв'язок між суб'єктивною самооцінкою та об'єктивними показниками фізичних можливостей. *Мета статті.* Проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та об'єктивними показниками фізичної підготовленості студентів передвищої освіти та здійснити їх порівняльний аналіз. *Результати.* Аналіз результатів тестових вправ серед студентів трьох коледжів виявив, що здобувачі спортивного спрямування (коледж 1 та коледж 2) демонструють вищі об'єктивні показники порівняно зі студентами коледжу 3. За допомогою GLM-моделі ($F = 65{,}02$; $p < 0{,}05$; $R^2 = 0{,}648$) встановлено, що різницю між суб'єктивними та об'єктивними оцінками визначають: фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до коледжу. Виявлено, що кращі об'єктивні результати зменшують «дельту» (різницю між оцінками), тоді як завищена загальна самооцінка ($\beta = 0{,}70$) її збільшує. *Висновки.* Розроблена GLM-модель ($F = 65{,}02$; $p < 0{,}05$; $R^2 = 0{,}648$) продемонструвала значний вплив таких чинників, як фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до певного коледжу на розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, рухові якості, самооцінка, фізичне виховання, здобувачі передвищої фахової освіти.

Oleksandr Moskalenko, Oksana Marchenko, Iryna Kalabishka

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ASSESSMENT AND OBJECTIVE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION: A COMPARATIVE ANALYSIS

Abstract. *Introduction.* The article investigates the dependence of the level of physical fitness of applicants for higher professional education on their specialization, as well as the relationship between subjective self-assessment and objective indicators of physical abilities.

The purpose of the study. To analyze the relationship between self-assessment and objective indicators of physical fitness of students of higher education and to carry out their comparative analysis.

Results. The analysis of the results of test exercises among students of three colleges revealed that students of sports specialization (College 1 and College 2) demonstrate higher objective indicators compared to students of College 3. Using the GLM model ($F = 65.02$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.648$), it was found that the difference between subjective and objective assessments is determined by: actual indicators of physical fitness (flexibility, strength, endurance, agility), self-esteem of the physical self, gender and college affiliation. It was found that better objective results reduce the "delta" (the difference between the scores), while an overestimated general self-esteem ($\beta = 0.70$) increases it.

Conclusions. The developed GLM-model ($F = 65.02$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.648$) demonstrated a significant influence of such factors as actual indicators of physical fitness (flexibility, strength, endurance, agility), self-esteem of physical "I", gender and belonging to a particular college on the difference between subjective and objective assessments.

Keywords: students, physical fitness, motor skills, self-esteem, physical education, applicants for higher education.

Москаленко О., Марченко О., Калабішка І. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 55–62
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8

Moskalenko O., Marchenko O., Kalabishka I. The relationship between self-assessment and objective indicators of physical fitness of students of higher education: a comparative analysis. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 55–62
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8

© Олександр Москаленко, Оксана Марченко, Ірина Калабішка, 2025

Вступ. У сучасних умовах, визначених динамічними соціально-економічними змінами, виникає виняткова потреба в удосконаленні підходів до формування гармонійно розвиненої особистості. Центральним елементом цього процесу є самооцінка, яка відіграє вирішальну роль у мотивації та адаптації індивіда до соціального середовища [2; 4; 13]. Самооцінка є складним особистісним конструктом та належить до фундаментальних властивостей особистості. Вона безпосередньо впливає на регуляцію поведінки та діяльності людини, є автономною характеристикою особистості, її центральним компонентом, який формується за активної участі самої особистості та відображає своєрідність її внутрішнього світу [11 с. 397].

Фізична самооцінка, будучи невід'ємною частиною загального самосприйняття, має суттєвий вплив на емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та академічну успішність студентів (Holland & Tiggemann, 2016). Вона визначає взаємини людини з оточенням, рівень критичності та вимогливості до себе, ставлення до успіхів і невдач, а також загальну ефективність діяльності [3; 6; 7; 12].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що фізична самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні [2; 6; 8]. Вона формується під впливом як зовнішніх оцінок, так і власного рефлексивного осмислення своїх можливостей (Eric Berne, 1964; Maslow, 1968; Rogers, 1965; Hogan, 2001; Crocker, 2001; Leary, 2000, 2007; Baumeister, 2003). Вона є однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та саме тим утворенням у структурі особистості, яке піддається впливу ззовні (Козерук, с. 163). Цей феномен формується завдяки взаємодії з оточенням і власній активній діяльності (Марченко, Круцевич, 2019), а також значно залежить від адекватності зовнішньої оцінки та самооцінки (Eric Berne, 1964; Maslow, 1968; Rogers, 1965; Hogan, 2001; Crocker, 2001; Leary, 2000, 2007; Baumeister, 2003, Марченко, 2019; Ліпковська, 2017).

Важливість проблеми самооцінки фізичної підготовленості відзначається як у наукових, так і в практичних колах. Дослідження у сфері психології, педагогіки, фізичної культури та спорту показують, що соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні адекватної самооцінки (Марченко О. Ю., 2023; Круцевич, 2021). Дослідники вказують на суттєвий зв'язок між самооцінкою та мотивацією до фізичної активності (Fox, 1997; Marsh & Shavelson, 1985), а теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000), підкреслює важливість внутрішньої мотивації для розвитку позитивної самооцінки, що, своєю чергою, впливає не лише на фізичні результати, а й на загальне особистісне зростання [3, 16].

Особливої уваги набуває питання формування фізичної самооцінки серед студентів передвищої фахової освіти, які перебувають у сенситивному періоді професійного самовизначення та інтенсивного психофізіологічного розвитку [1; 3; 11; 12]. У цей період значний вплив на рівень фізичної активності студентів має їхнє сприйняття власного тіла, що може стати як мотиваційним чинником, так і фактором, що обмежує їхню активність [1; 8; 11].

З огляду на підвищені вимоги до фізичного стану студентів, особливо в контексті професійної підготовки, виникає необхідність розробки інтегрованих методів оцінювання фізичної підготовленості. Такий підхід має враховувати як об'єктивні показники фізичного стану, так і суб'єктивне сприйняття власної фізичної форми (Marsh & Shavelson, 1985; Deci & Ryan, 2000, 2019; Поспелова, 2017; Марченко & Москаленко, 2023). Дослідження цієї взаємодії може розкрити, як психологічні чинники, зокрема мотивація та самооцінка, впливають на готовність студентів до фізичних навантажень і загальний рівень здоров'я (Brown & Williams, 2017; Андрєєва, 2024).

Розбіжності між об'єктивними і суб'єктивними оцінками здатні вказувати на наявність спотвореної самооцінки, що може призвести до обмеження ефективності занять фізичною культурою і спортом, а також до неадекватного вибору інтенсивності тренувальних програм (Марченко, 2019).

Дослідження свідчать, що ефективне поєднання об'єктивних та суб'єктивних показників фізичної підготовленості сприяє формуванню адекватної самооцінки та підвищенню мотивації до фізичної активності (Brown & Williams, 2017; Deci & Ryan, 2019; Holland, & Tiggemann, 2016), тому питання оцінки та самооцінки фізичної підготовленості набуває особливої актуальності.

Так, вивчення розбіжностей між об'єктивними та суб'єктивними оцінками фізичної підготовленості дає змогу ідентифікувати наявність спотвореної самооцінки, що важливо для студентів передвищої фахової освіти. Формування правильної оцінки власних фізичних можливостей сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та розвитку здорових звичок. Отже, ця тема є не лише актуальною та своєчасною, а й має значну теоретичну й практичну цінність для професійної підготовки студентів.

Мета дослідження – проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та об'єктивними показниками фізичної підготовленості студентів передвищої освіти та здійснити їх порівняльний аналіз.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021–2025 рр.».

Матеріал і методи. Дослідження охопило студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють різний спектр професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій. Зокрема, до вибірки входили такі групи: коледж 1 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 155 осіб (122 юнака і 33 дівчини); коледж 2 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 51 особа (36 юнаків і 15 дівчат); коледж 3 – студенти Київського фахового коледжу зв'язку в кількості 159 осіб (110 юнаків і 49 дівчат). Усього у дослідженні взяли участь 365 респондентів, з яких 217 юнаків і 148 дівчат.

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалася на рівні надійності $p < 0,05$ до

p < 0,01, що свідчить про можливість їх урахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для виконання поставлених завдань використовувався **комплекс методів**: *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *педагогічне тестування* передбачало оцінку показників фізичної підготовленості. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості на основі результатів виконання різних рухових тестів; *педагогічні* (тестування рівня фізичної підготовленості за такими показниками: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 м.); *психологічні (*для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів ми використали адаптовану версію опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» на основі австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh H.W.); *загальноприйняті методи математичної статистики*. Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0.

Статистичний аналіз. Для перевірки гіпотези про підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу застосовувався W-критерій Шапіро – Уілка [20]. Оскільки довести нормальність розподілу за окремими показниками всіх груп студентів не вдалося, то для представлення центральної тенденції і розкиду ми використовували медіану (Me) та квартильний розмах (Q_3-Q_1). Порівняльний аналіз показників студентів залежно від коледжу виконувався за допомогою непараметричного H-критерію Краскела – Уолліса. Якщо статистична значущість відмінностей між показниками була доведеною, то встановлення, між якими саме групами спостерігалися статистично значущі відмінності, здійснювалося за допомогою U-критерію Манна – Уітні. Так само, за допомогою вказаного критерію, оцінювалися статеві відмінності в межах одного коледжу [20]. Усі дані оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі дослідження ми проаналізували рівні розвитку фізичних якостей здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їхньої статі та спеціалізації. Зазначимо, що перевірка на нормальність розподілу показників показала, що дані йому не відповідають (наприклад, W Шапіро – Уілка для студентів коледжу 1 коливався з 0,649 для човникового бігу до 0,961 для підтягування, і, відповідно, максимальне значення p-рівня становило 0,0014). Тому, як і в попередніх випадках, центральна тенденція і розкид показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти наведено за допомогою медіан та квартильних розмахів (табл. 1).

З'ясувалося, що студенти коледжів різного спрямування статистично значуще (p < 0,05) відрізняються за результатами виконання тестових вправ «Підтягування» та «Човниковий біг».

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості юнаків коледжів різного спрямування дало змогу визначити, що за результатами виконання тестових вправ статистично значущі (p < 0,05) відмінності зафіксовано між представниками відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) і студентами Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3), де кращі результати демонстрували студенти коледжу 1, та студентами відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) і студентами Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3), де кращі результати демонстрували студенти коледжу 2, а от між студентами коледжів 1 і 2 статистично значущих (p > 0,05) відмінностей виявити не вдалося (табл. 2)

Порівняльний аналіз показників ФП студенток показав, що за всіма тестами їхні результати статистично значуще (p < 0,05) відрізнялися залежно від коледжу, де вони навчаються

Установлено, що в респондентів статистично значущі (p < 0,05) відмінності зафіксовані між студентками коледжів: 1 і 2 – за згинанням-розгинанням рук, човниковим бігом та нахилом уперед (де за винятком човникового бігу кращі результати показали студентки коледжу 1); 1 і 3 – за згинанням-розгинанням рук на користь студенток коледжу 1 і бігом 2000 м на користь студенток коледжу 3;

Таблиця 1

Статистики показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n = 365)

№	Показник	Розраховані статистики											
		коледж 1 (n = 155)				коледж 2 (n = 51)				коледж 3 (n = 159)			
		ч (n = 122)		ж (n = 33)		ч (n = 36)		ж (n = 15)		ч (n = 110)		ж (n = 49)	
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Підтягування / згинання-розгинання рук, разів	14,0	3,0	23,0	4,0	15,0	3,0	18,0	7,0	11,0	6,0	16,0	5,0
2	Човниковий біг, сек	10,0	1,0	11,0	1,0	10,0	1,0	10,0	1,0	10,0	1,0	11,0	0
3	Нахил уперед, см	14,0	1,0	15,0	3,0	10,0	0,5	10,0	6,0	11,0	4,0	16,0	4,0
4	Біг 3000 / 2000 м, хв	10,0	0	12,0	1,0	14,0	1,0	12,0	0,0	14,0	1,0	11,0	1,0

Таблиця 2

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості юнаків коледжів різного професійного спрямування (n = 268)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 і 2			коледж 1 і 3			коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Підтягування, разів	2006,0	-0,786	0,4321	3151,0	6,971	**< 0,05**	829,0	5,224	**< 0,05**
2	Човниковий біг, сек	2057,5	0,572	0,5673	3818,5	-5,663	**< 0,05**	1070,0	-4,129	**< 0,05**

Примітка: виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05; U – критерій Манна – Уітні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

Таблиця 3

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості дівчат коледжів різного спрямування (n = 97)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 і 2			коледж 1 і 3			коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Згинання-розгинання рук, разів	122,5	2,769	**0,0056**	255,0	5,229	**< 0,05**	276,0	1,4422	0,1492
2	Човниковий біг, сек	132,0	2,558	**0,0105**	635,5	-1,631	0,1029	150,0	-3,4391	**0,0006**
3	Нахил вперед, см	116,5	2,903	**0,0037**	768,5	-0,374	0,7088	176,5	-3,0192	**0,0025**
4	Біг 2000 м, хв	167,0	-1,779	0,0752	555,0	2,392	**0,0167**	135,0	3,6769	**0,0002**

Примітка: виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05; U – критерій Манна – Уітні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки в стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

Таблиця 4

Статистики показників розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n = 365)

№	Δi, бал	Розраховані статистики											
		коледж 1 (n = 155)				коледж 2 (n = 51)				коледж 3 (n = 159)			
		ч (n = 122)		ж (n = 33)		ч (n = 36)		ж (n = 15)		ч (n = 110)		ж (n = 49)	
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Сила	0,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0
2	Спритність (координація)	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	0,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
3	Гнучкість	1,5	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	0,0	2,0	1,0	1,0
4	Витривалість	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	0,0	2,0
5	Дельта ФП	5,0	3,0	5,0	4,0	4,5	2,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	4,0

Примітка: Δi – відмінності між суб'єктивною та об'єктивною оцінками показників; Дельта ФП – різниця між сумою балів за самооцінку досліджуваних показників і комплексним індексом ФП

2 і 3 – за човниковим бігом, нахилом уперед і бігом 2000 м, де кращі результати за човниковим бігом показали студентки коледжу 2, а інші показники виявилися кращими в студенток коледжу 3 (табл. 3).

Отримані результати підтверджують гіпотезу про суттєвий вплив профілю навчального закладу на рівень фізичної підготовленості студентів. Водночас виявлені відмінності серед представників різних коледжів свідчать

про необхідність урахування індивідуальних особливостей контингенту й багатокомпонентності підготовки, особливо серед дівчат, які нерідко залучаються до різних видів спорту. Це підкреслює доцільність розроблення диференційованих підходів у фізичному вихованні для підвищення ефективності навчального процесу та покращення здоров'я студентської молоді.

Наступним кроком дослідження був аналіз взаємозв'язків між об'єктивними і суб'єктивними оцінками фізичної підготовленості студентів коледжів різного професійного спрямування. Під час проведення наукового експерименту ми дослідили статистики показників розходжень між суб'єктивними та об'єктивними оцінками фізичної підготовленості.

Дослідження показало, що в студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) відмінності між суб'єктивними і об'єктивними оцінками респондентів виявилися вищими, ніж у студентів відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) та студенів Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3) (табл. 4).

За результатами дослідження встановлено, що студенти, як правило, завищують оцінку своїх фізичних здібностей. Цей факт є статистично значущим та узгоджується з попередніми дослідженнями, проведеними серед здобувачів передвищої фахової освіти. У дослідженні для аналізу самооцінки фізичної підготовленості студентів різних коледжів застосовано статистичне моделювання. Розроблена GLM-модель ураховує мотиваційні аспекти та суб'єктивні оцінки студентів щодо власної фізичної форми. Результати дослідження представлені у вигляді оптимальної моделі, що характеризується високою статистичною значущістю та коефіцієнтом детермінації (R^2).

Аналіз коефіцієнтів моделі розходжень між суб'єктивними й об'єктивними оцінками фізичної підготовленості студентів залежно від коледжу і статі наведено в таблиці (табл. 5).

Розроблена модель виявилася статистично значущою ($F = 65{,}02$; $p < 0{,}05$). Обчислений коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0{,}648$) показує, яка частка дисперсії залежною змінною пояснюється побудованою моделлю з урахуванням усіх включених предикторів. Тобто в нашому випадку 64,8 % варіації різниці між суб'єктивними та об'єктивними оцінками (дельта ФП) пояснюються такими факторами, як фактичні показники фізичної підготовленості (сила, спритність тощо), самооцінка фізичного Я, належність до

Таблиця 5

Аналіз коефіцієнтів моделі розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n = 365)

№	Константа та змінні регресійної моделі	Розраховані дані									
		коефіцієнти регресії та їх статистики						стандартизовані коефіцієнти			
		α_i	$S(\alpha_i)$	t	p	ДІ		β_i	$S(\beta_i)$	ДІ	
						-95%	+95%			-95%	+95%
1	Вільний член	2,69*	0,95	2,820	0,0051	0,81	4,56				
2	Сила, бал	-0,72*	0,10	-7,053	< 0,05	-0,93	-0,52	-0,29	0,04	-0,37	-0,21
3	Спритність, бал	-0,72*	0,12	-5,947	< 0,05	-0,95	-0,48	-0,24	0,04	-0,31	-0,16
4	Гнучкість, бал	-1,07*	0,11	-10,211	< 0,05	-1,28	-0,87	-0,36	0,04	-0,43	-0,29
5	Витривалість, бал	-0,95*	0,11	-8,714	< 0,05	-1,17	-0,74	-0,29	0,03	-0,36	-0,22
6	Самоопис фізичного Я, %	0,19*	0,01	18,073	< 0,05	0,17	0,21	0,70	0,04	0,62	0,78
7	Коледж 1	-0,41*	0,18	-2,242	0,0256	-0,76	-0,05	-0,13	0,06	-0,24	-0,02
8	Коледж 2	0,41	0,21	1,918	0,0559	-0,01	0,83	0,10	0,05	-0,00	0,19
9	Стать (ж)	-0,34*	0,17	-2,041	0,0420	-0,68	-0,01	-0,10	0,05	-0,20	-0,00
10	Коледж (1)*Стать (ж)	0,36*	0,16	2,233	0,0262	0,04	0,67	0,11	0,05	0,01	0,21
11	Коледж (2)*Стать (ж)	-0,22	0,21	-1,073	0,2842	-0,63	0,19	-0,06	0,05	-0,16	0,05

Примітка: Δі – відмінності між суб'єктивною і об'єктивною оцінками показників

коледжу та стать. Інші 35,2 % – це частина дисперсії, яка залишається непоясненою моделлю і пов'язана з невключеними чинниками (наприклад, особистісні особливості, мотивація чи інші приховані змінні) та шумом даних (вимірювальні помилки, суб'єктивність самооцінок тощо).

Відповідно до отриманих даних, модель, яка містить лише статистично значущі ($p < 0,05$) змінні, має вигляд:

«Дельта_ФП» = 2,69-,725 «Сила, бал» -0,72* «Спритність, бал» -1,07 * «Гнучкість, бал» - 0,95 *»Витривалість, бал» +0,19 * «Самооцінка фізичного Я, %» -0,41 * коледж(1) - 0,34* Стать(ж) + 0,36 * коледж(1) * Стать(ж)*

У процесі аналізу побудованої моделі отримано такі висновки:

– збільшення оцінки за гнучкість ($\beta = -0,36$) найсильніше знижує різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Це означає, що студенти, які об'єктивно кращі за гнучкістю, дають більш реалістичну самооцінку;

– сила ($\beta = -0,29$), витривалість ($\beta = -0,29$) та спритність ($\beta = -0,24$) також сприяють зменшенню «дельти», але трохи слабше, ніж гнучкість.

Отже, що вищий рівень розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, сила, витривалість та спритність, то менша розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою. Тобто студенти з більш високими фізичними можливостями, як правило, адекватніше оцінюють свої здібності.

Позитивний коефіцієнт ($\beta = 0.70$) при змінній «Самооцінка фізичного Я» означає: що вища ця самооцінка, то більше «дельти». Тобто завищена загальна самооцінка сприяє сильнішій розбіжності з об'єктивними показниками.

Належність до коледжу 1 знижує дельту ($\beta = -0,41$), тобто юнаки цього коледжу адекватніше оцінюють свою фізичну підготовленість. Студентки загалом дають більш реалістичну самооцінку ($\beta = -0,34$). Щодо взаємодії коледж 1 × жіноча стать, то позитивний коефіцієнт ($\beta = 0,11$) вказує на те, що для студенток з коледжу 1 «дельта» трохи збільшується, тобто вони дещо завищують свої оцінки, але цей ефект слабший порівняно зі студентами.

Оскільки в юнаків коледжів 2 і 3 немає «знижувального» ефекту коледжу 1 і немає коригувального фактору жіночої статі, вони виявляються найбільш схильні завищувати свою фізичну підготовленість.

Візуальний аналіз розходження між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти доводить, що юнаки коледжу 1 характеризуються більш реалістичною самооцінкою фізичної підготовленості.

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду дослідників свідчить про критичну важливість адекватної самооцінки фізичної підготовленості для успішної адаптації та професійного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти [3; 6; 9; 11; 18].

Сучасні дослідження здебільшого зосереджуються на загальних аспектах фізичного виховання, приділяючи недостатньо уваги процесу корекції самооцінки фізичної підготовленості як окремого, але вагомого елемента [11; 19; 21]. Учені слушно зауважують, що невідповідність між суб'єктивною оцінкою та реальними фізичними можливостями – як у випадку її завищення, так і заниження – негативно впливає на ефективність тренувального процесу, психологічний стан і мотивацію студентів [3; 18]. Надмірно висока самооцінка може призводити до недооцінки ризиків травмування та помилкової оцінки власних можливостей, а занижена – до зниження мотивації, невпевненості в собі та відмови від подальших занять [5; 8].

Отримані результати нашого дослідження підтверджують, що здобувачі передвищої фахової освіти схильні переоцінювати свої фізичні можливості, що узгоджується з попередніми емпіричними спостереженнями. Розроблена GLM-модель, яка пояснює 64,8 % варіації між суб'єктивними та об'єктивними оцінками фізичної підготовленості, демонструє, що на формування цієї «дельти» значно впливають фактичні показники фізичних якостей (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», гендерні особливості та належність до певного коледжу.

Продовжуючи дискусію, варто відзначити, що виявлені в нашому дослідженні гендерні відмінності в самооцінці фізичної підготовленості респондентів не є ізольованим явищем. Так, дослідження Tiggemann (2011) та Swami (2016) свідчать про те, що жінки, як правило, демонструють більш критичне та реалістичне сприйняття своїх фізичних можливостей, що може бути зумовлено як соціальними нормами, так і культурними стереотипами щодо жіночої зовнішності та здоров'я. Ці автори підкреслюють, що більш об'єктивна самооцінка може сприяти формуванню адекватних очікувань і, як наслідок, зменшувати ризики як переоцінки, так і заниження власних можливостей [21; 22].

У нашому досліджені виявлено значущі гендерні відмінності: дівчата демонструють більш реалістичну самооцінку ($\beta = -0,34$), що може бути пов'язано з більш різноманітним характером фізичних занять та відмінним процесом формування фізичних якостей порівняно із чоловіками. Водночас взаємодія фактору «коледж 1 × жіноча стать» ($\beta = 0,11$) свідчить про те, що для студенток цього коледжу ефект завищення оцінок дещо слабший. Крім того, дослідження у сфері спортивної психології, зокрема роботи Holland та Tiggemann (2016), підтверджують, що специфіка фізичних занять та тип активності, якими займаються жінки, часто більш різноманітна, що може сприяти точнішій оцінці власних фізичних можливостей.

Отже, взаємодія фактору «коледж 1 × жіноча стать» ($\beta = 0,11$) вказує на те, що навчальне середовище та методи фізичного виховання впливають на формування самооцінки: студентки цього коледжу хоч і демонструють дещо завищені оцінки, роблять це менш виражено порівняно з їхніми колегами з інших навчальних закладів. Також варто звернути увагу на дослідження вітчизняних науковців, як-от М. В. Дутчак (2024) О. В. Андрєєва (2018), В. В. Білецька (2020), які вказують на те, що умови освітнього середовища можуть істотно модулювати психологічні аспекти оцінки фізичних можливостей здобувачів [1; 5].

Ці дані підкреслюють необхідність подальших досліджень з більш детальним аналізом впливу соціокультурних та освітніх чинників на самооцінку фізичної підготовленості студентської молоді. Загалом, інтеграція результатів сучасних досліджень допомагає глибше зрозуміти, як гендерні особливості та специфіка навчального середовища впливають на формування реалістичної самооцінки, що важливо для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні.

Так, інтеграція об'єктивних та суб'єктивних підходів в оцінці фізичної підготовленості дає змогу не лише глибше зрозуміти природу самооцінки здобувачів, а й у подальшому розробити більш ефективні програми рухової активності, що враховують індивідуальні особливості контингенту студентів.

Висновки. Отримані результати підтверджують гіпотезу про суттєвий вплив профілю навчального закладу на рівень фізичної підготовленості студентів. Водночас виявлені відмінності серед представників різних коледжів свідчать про необхідність урахування індивідуальних особливостей контингенту й багатокомпонентності підготовки, особливо серед дівчат, які нерідко залучаються до різних видів спорту. Це підкреслює доцільність розроблення диференційованих підходів у фізичному вихованні для підвищення ефективності навчального процесу та покращення здоров'я студентської молоді.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти статистично значуще залежить від їхньої спеціалізації. Зокрема, студенти коледжів спортивного спрямування (коледж 1 та коледж 2) продемонстрували кращі результати в тестових вправах порівняно зі студентами коледжу 3. При цьому між двома коледжами спортивного профілю не виявлено істотних відмінностей серед юнаків, що може свідчити про схожість навчально-тренувальних програм та контингенту студентів.

Серед дівчат спостерігається більш виражена диференціація результатів у всіх тестових вправах, імовірно, зумовлена ширшим спектром видів спорту, якими вони займаються, та різноманітністю розвитку фізичних якостей. Нормальність розподілу показників не підтвердилася, тому для оцінювання центральної тенденції і розкиду використовувалися медіани та квартильні розмахи, що дало змогу точніше відобразити специфіку даних.

Розроблена GLM-модель ($F = 65{,}02$; $p < 0{,}05$; $R^2 = 0{,}648$) продемонструвала значний вплив таких чинників, як фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до певного коледжу на розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Виявлено, що вищі об'єктивні результати у фізичних тестах зменшують «дельту» (різницю між самооцінкою та фактичною оцінкою), тоді як завищена загальна самооцінка ($\beta = 0{,}70$) збільшує її.

Студенти коледжу 1 демонструють найбільш реалістичне самосприйняття, особливо юнаки ($\beta = -0{,}41$), натомість юнаки коледжів 2 та 3 найчастіше переоцінюють свої здібності. Жіноча стать загалом також асоціюється з точнішою самооцінкою ($\beta = -0{,}34$), хоча для студенток коледжу 1 виявлено помірне збільшення «дельти» ($\beta = 0{,}11$). Суперечність, яка виникає при порівнянні медіан «дельти» (у коледжу 1 вона виявилася найвищою), пояснюється врахуванням у моделі реальних показників фізичної підготовки: студенти коледжу 1 мають найвищі фактичні результати, що нівелює формальну «завищеність» їхніх суб'єктивних оцінок.

Так, багатофакторний підхід, який враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні параметри, дає змогу точніше інтерпретувати самооцінку фізичної підготовленості та підкреслює необхідність подальшого вивчення індивідуальних особливостей студентів для підвищення ефективності навчального процесу.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на комплексному аналізі взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, самооцінки та мотиваційно-ціннісних пріоритетів у студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає жодного конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О. В., Дудко, М. В., Мартин, П. М., Єракова, Л. А., Соботюк, С. А., Князєв-Шевчук, А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024; Вип. 11 (184). С. 13–18.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
3. Десі Е. Л., Райан Р. М. Сприяння оптимальній мотивації та психологічному благополуччю в різних сферах життя. *Канадська психологія*, 2008. 49 (1), 14–23.
4. Криворука Є. В., Лупійко Л. В. Теоретичний аналіз образу фізичного «Я» у психологічній науці. *Наукові перспективи*, № 10 (52) 2024, С. 86-89. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)
5. Круцевич Т., Марченко О. Самооцінка особливостей та адекватності фізичного розвитку молодих чоловіків міста та села. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (54) 2021, С. 69–78. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78
6. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С. 267–271. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64
7. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
8. Марченко О. Ю. *Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія*. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М.; 2018. 292 с.
9. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. Науково-теоретичний журнал*. 2023. № 2, С. 43–48 https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104
10. Марш, Х.В., Шавельсон, Р. Я-концепція: її багатогранна ієрархічна структура. *Педагогічний психолог*, 1985. 20 (3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
11. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
12. Поспелова І. Д., Косьянова О. Ю. Психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків. *Science and Education*, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017. С. 60–64. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7
13. *Філософський енциклопедичний словник* / уклад. НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. Київ: Абрис, 2002. VI, 742 с.
14. Фурман А. В., Гуменюк О.С. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Львів : Новий світ-2000, 2006. 360 с.
15. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko Vi, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry,* 2000. 11(4), 227–268.
17. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. *Human Kinetics, Champaign*, 1997. P. 111–140
18. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *The Physical Self-Perception Profile: Devlopment and Preliminary Validation*. December 1989 Journal of Sport and Exercise Psychology 11(4):408–430 DOI:10.1123/jsep.11.4.408.
19. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image,* 17, 100–110.

20. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020;8(5):249–257. DOI: 10.13189/saj. 2020.080513.
21. Swami, V. Body image in emerging adults. У J. J. Arnett (Ed.), Oxford handbook of emerging adulthood, 2016. Pp. 401–417. Oxford University Press.
22. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. У T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), Body image: A handbook of science, practice, and prevention. 2011. 2nd ed., pp. 12–20. Guilford Press.

REFERENCES

1. Andrieieva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Erakova, L. A., Sobotyuk, S. A., & Knyazev-Shevchuk, A. A. (2024). Riven rukhovoi aktyvnosti, samootsinky fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsiezdatnosti uchnivskoi molodi u suchasnomu vymiri [The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical performance of students in the modern dimension]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, *11*(184), 13–18.
2. Humeniuk, O. Ye. (2004). *Psykholohiia Ya-kontseptsii: Navchalnyi posibnyk* [Psychology of the self-concept: A textbook]. Ternopil: Ekonomichna dumka.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Spryiannia optymalnii motyvatsii ta psykholohichnomu blahopoluchchiu v riznykh sferakh zhyttia [Facilitating optimal motivation and psychological well-being in various life spheres]. *Canadian Psychology*, *49*(1), 14–23.
4. Kryvoruka, Ye. V., & Lupiyko, L. V. (2024). Teoretychnyi analiz obrazu fizychnoho "ya" u psykholohichnii nautsi [Theoretical analysis of the physical self-image in psychological science]. *Naukovi perspektyvy*, *10*(52), 86–89. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52).
5. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2021). Samootsinka osoblyvostei ta adekvatnosti fizychnoho rozvytku molodykh cholovikiv mista ta sela [Self-assessment of the characteristics and adequacy of the physical development of young men in the city and countryside]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi*, *2*(54), 69–78. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78.
6. Levytska, I. M. (2017). Vplyv obrazu fizychnoho "Ya" na samostavlennia ta rozvytok osobystosti u rannomu yunatskomu vitsi [The influence of the physical "self" image on self-perception and personality development in early adolescence]. *Molodyi vchenyi*, *(3)*, 267–271. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64.
7. Lipkovska, Yu. (2016). Formuvannia adekvatnoi samootsinky u shkoliariv [Formation of adequate self-esteem in schoolchildren]. *Psykholohichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia*, *(9)*, 61–69.
8. Marchenko, O. Yu. (2018). *Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury shkoliariv: Monohrafiia* [Theoretical and methodological foundations of the gender approach to forming the axiological significance of physical culture in schoolchildren: A monograph]. Pereiaslav-Khmelnytskyi: Dombrovska Ya. M.
9. Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Ya-kontseptsia: yii bahatoharna iierarkhichna struktura [Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure]. *Pedahohichnyi psykholoh*, *20*(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Shynkaruk, O., Hakman, A., Usuchenko, V. I., & Synihovets, I. (2024). General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, *24*(9), 1147–1158.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268.
12. Fox, K. R. (1997). *The physical self-perception profile manual*. Human Kinetics.
13. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(4), 408–430. https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408.
14. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, *17*, 100–110.
15. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., & Zukow, W. (2020). The formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *8*(5), 249–257. https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513.
16. Swami, V. (2016). Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 401–417). Oxford University Press.
17. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–20). Guilford Press.
18. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(4), 408–430. https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408
19. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, *17*, 100–110.
20. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., & Zukow, W. (2020). The formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *8*(5), 249–257. https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513
21. Swami, V. (2016). Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 401–417). Oxford University Press.
22. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–20). Guilford Press.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Олександр Москаленко https://orcid.org/0009-0007-1959-0986, moskalenkosawa@ukr.net
Оксана Марченко https://orcid.org/0009-0007-1959-0986, omarchenko@uni-sport.edu.ua
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна
Ірина Калабішка https://orcid.org/ 0009-0000-11521-1845
Науково-дослідницький центр спортивної фізіології, Угорський університет спортивних наук, вулиця Алкоташ, 42-48, м. Будапешт, 1123, Угорщина

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Oleksandr Moskalenko https://orcid.org/0009-0007-1959-0986, moskalenkosawa@ukr.net
Oksana Marchenko https://orcid.org/0009-0007-1959-0986, omarchenko@uni-sport.edu.ua
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine
Iryna Kalabishka https://orcid.org/ 0009-0000-11521-1845
Research Center for Sports Physiology, Hungarian University of Sports Science, Alkotásh st., 42-48, Budapest, 1123, Hungary

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЛАНУВАННЯ ІГРОВОГО ЧАСУ БАСКЕТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У РІЗНІ ФАЗИ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Вікторія Нагорна[1,2], Світлана Шутова[1], Наталія Константиновська[1], Олександр Копил[1], Артур Митько[1,2]

[1]Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
[2]Швейцарський федеральний інститут спорту Маггліндгену, Швейцарія

Анотація. *Вступ.* Дослідження ефективності планування ігрового часу жіночих команд у спортивних іграх ґрунтується на потребі врахування психофізіологічних особливостей спортсменок для підвищення результативності. Попередні дослідження виявили зв'язок між технічною підготовленістю, психоемоційним станом та успішністю виступів, що стало основою для визначення мети: оцінка ефективності планування ігрового часу на базі інноваційних підходів з урахуванням психофізіологічних особливостей спортсменок для оптимізації результативності команди. *Методи.* У дослідженні взяли участь 18 спортсменок команди «Франківськ-Прикарпаття». Використано психосоціальні опитувальники, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент з інноваційними технологіями, медико-біологічні методи, а також методи математичної статистики. *Результати.* У межах педагогічного експерименту з баскетболістками суперліги розроблено методику планування ігрового часу з урахуванням психофізіологічних характеристик та емоційного стану спортсменок, а також використано інноваційні технології. Результати порівняльного аналізу продемонстрували, що ефективність підбирань під чужим щитом зросла на 1,1 %, під своїм щитом – на 14 % (до 82,1 %), а загальний показник підбирань збільшився на 3,2 %. Відсоток втрат м'яча зменшився на 3,1 %, а співвідношення перехоплень до втрат покращилося з 0,5 до 0,6. Показники Points in paint та Second chance points зросли на 2 очки кожен. Кореляційний аналіз виявив високу кореляцію між технічною підготовленістю та ефективністю підбирань (r = 0,72), негативний зв'язок між психоемоційним станом і втратами м'яча (r = -0,68), а також позитивний вплив технологій на перехоплення (r = 0,65). Ця методика довела ефективність індивідуального підходу й використання сучасних технологій для оптимізації підготовки спортсменок. *Висновки.* Розроблена методика планування ігрового часу висококваліфікованих баскетболісток, що базується на психофізіологічних характеристиках та емоційному стані спортсменок із застосуванням інноваційних технологій, сприяла статистично значущому покращенню техніко-тактичних показників, зокрема підвищенню ефективності підбирань, зменшенню втрат м'яча та зростанню оборонної активності. Упровадження сучасних технологій та комплексного аналізу в підготовці висококваліфікованих баскетболісток забезпечує підвищення ефективності ігрових дій, загальної продуктивності команди та оптимізації тренувального процесу завдяки індивідуалізованому підходу, який ураховує фізіологічні та психологічні особливості спортсменок.

Ключові слова: психофізіологічні особливості, ігровий час, оваріально-менструальний цикл.

Viktoriia Nagorna, Svitlana Shutova, Nataliia Konstantynovska, Oleksandr Kopyl, Artur Mytko

A STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF GAME TIME PLANNING FOR FEMALE BASKETBALL PLAYERS CONSIDERING PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS ACROSS OVARIAN-MENSTRUAL CYCLE PHASES

Abstract. *Introduction.* The study of the effectiveness of game-time planning for women's teams in sports games addresses the need to consider athletes' psychophysiological characteristics to enhance performance. Previous research identified links between technical skills, psycho-emotional state, and success, forming the basis for this study's goal: to evaluate the effectiveness of game-time planning using innovative approaches tailored to athletes' psychophysiological traits for team optimization. *Methods.* The research involved 18 athletes from the "Frankivsk-Prykarpattya" team. It employed psychosocial questionnaires, pedagogical observations, experiments with innovative technologies, biomedical methods, and statistical analysis. *Results.* Within the framework of a pedagogical experiment involving Superleague female basketball players, a methodology for planning game time was developed, considering the psychophysiological characteristics and emotional state of the athletes, alongside the utilization of innovative technologies. The results of the comparative analysis demonstrated that the effectiveness of rebounds under the opponent's basket increased by 1.1 %, under their basket by 14 % (reaching 82.1 %), and the overall rebound indicator rose by 3.2 %. The percentage of ball losses decreased by 3.1 %, while the ratio of steel to losses improved from 0.5 to 0.6. The indicators "Points in paint" and "Second chance points" increased by 2 points. Correlation analysis revealed a high correlation between technical preparedness and rebound effectiveness (r = 0.72), a negative relationship between psychoemotional state and ball losses (r = -0.68), and a positive influence of technologies on steels (r = 0.65). This methodology substantiated the effectiveness of an individualized approach and the application of modern technologies in optimizing the training of female athletes. *Conclusions.* The developed methodology for planning the game time of highly qualified female basketball players, grounded in the psychophysiological characteristics and emotional state of the athletes with the application of innovative technologies, contributed to a statistically significant improvement in technical-tactical indicators, specifically an increase in rebound effectiveness, a reduction in ball losses, and an enhancement of defensive activity. The integration of modern technologies and comprehensive analysis into the training of highly qualified female basketball players ensures an increase in the effectiveness of game actions, the overall productivity of the team, and the optimization of the training process through an individualized approach that accounts for the physiological and psychological characteristics of the athletes.

Keywords: psychophysiological characteristics, game time, ovarian-menstrual cycle.

Нагорна В., Шутова С., Константиновська Н., Копил О., Митько А. Дослідження ефективності планування ігрового часу баскетболісток з урахуванням психофізіологічних особливостей у різні фази оваріально-менструального циклу. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 63–68
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-9

Nagorna V., Shutova S., Konstantynovska N., Kopyl O., Mytko A. A study on the effectiveness of game time planning for female basketball players considering psychophysiological characteristics across ovarian-menstrual cycle phases. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 63–68
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-9

© Вікторія Нагорна, Світлана Шутова, Наталія Константиновська, Олександр Копил, Артур Митько, 2025

Вступ. Специфіка роботи із жіночими командами в спортивних іграх, з урахуванням психофізіологічних особливостей спортсменок у різні фази оваріально-менструального циклу (далі – ОМЦ), є одним із ключових напрямів сучасної спортивної науки, що потребує глибокого вивчення та практичного впровадження. В останні десятиліття увага дослідників зосереджується на адаптації тренувального процесу до індивідуальних психофізіологічних характеристик спортсменок, зокрема з урахуванням впливу ОМЦ. Зміни гормонального фону, які відбуваються в різні фази циклу, суттєво впливають на фізичну продуктивність, психологічний стан, мотивацію та здатність до адаптації в умовах змагального стресу.

Актуальність дослідження підтверджується численними науковими роботами, що демонструють необхідність інтеграції даних про гормональні коливання в тренувальні програми для підвищення ефективності спортивних результатів жіночих команд. Так, Dupuit et al. [15] наголошують на важливості моніторингу ОМЦ для оптимізації тренувального процесу. Їхнє дослідження пропонує методологічний підхід до відстеження фаз ОМЦ, що дає змогу своєчасно вносити корективи в тренування залежно від фізіологічних змін.

Дослідники Dole, Beaven та Sims [5] підкреслюють виклики й перспективи, пов'язані зі створенням систем відстеження менструального циклу в спорті. Їхні результати свідчать, що більшість тренерів та спортсменок недостатньо поінформована про взаємозв'язок між гормональними змінами та фізичною продуктивністю, що ускладнює ефективне планування тренувань.

Окрему увагу варто приділити роботам Elliott-Sale [8], яка пояснює основи впливу оваріальних гормонів на фізіологічні процеси у спортсменок. Її праці акцентують на необхідності високоякісних досліджень у цій сфері та пропонують стандартизовані підходи до вивчення цих питань у спортивних командах.

На особливу увагу заслуговують праці Шахліної [2; 21], які висвітлюють медико-біологічні аспекти підготовки спортсменок в умовах сучасного спорту. Авторка підкреслює необхідність системного підходу до вивчення психофізіологічного стану спортсменок з урахуванням синдрому «тріади атлеток» – явища, яке впливає на здоров'я та продуктивність жінок у спорті вищих досягнень.

Так, дослідження ефективності планування ігрового часу з урахуванням психофізіологічних особливостей спортсменок є не лише актуальним, а й необхідним для розвитку сучасного спорту. Поєднання знань про вплив гормональних коливань та індивідуальних психологічних характеристик з методами тренувального планування дасть змогу підвищити рівень підготовки спортсменок та їхні результати в ігрових видах спорту.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю адаптації методів планування тренувального та змагального процесів до психофізіологічних особливостей спортсменок у різні фази ОМЦ. Успіх жіночих команд у спортивних іграх залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від ефективної організації ігрового часу з урахуванням змін фізичного та емоційного стану спортсменок, спричинених гормональними коливаннями протягом ОМЦ.

Методи дослідження. Дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей роботи із жіночими командами в спортивних іграх, з акцентом на ефективність планування ігрового часу, ураховуючи психофізіологічні характеристики спортсменок. Участь взяли спортсменки команди «Франківськ-Прикарпаття» (збірна Івано-Франківської області). До складу команди входять 18 гравців віком від 14 до 35 років із середнім віком 21,3 року. Гравчині за амплуа розподілені так: 8 захисниць, 7 форвардок та 3 центрові. Середні антропометричні показники команди становлять зріст 175,5 см та вагу 62,8 кг.

Методи дослідження містили:

– методи психодіагностики (опитувальники для оцінки емоційного стану та суб'єктивного сприйняття фізичного стану спортсменок);

– медико-біологічні методи (визначення фаз ОМЦ за допомогою спеціального додатка календаря МЦ та оцінка фізіологічних показників: м'язової сили, витривалості, швидкості реакції);

– педагогічне спостереження (аналіз техніко-тактичних дій під час тренувань і матчів);

– педагогічний експеримент (застосування програм на основі штучного інтелекту для тактичного планування гри з урахуванням психофізіологічного стану);

– методи математичної статистики (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, обробка даних).

Результати дослідження. Психофізіологічний стан спортсменок під час тренувань і змагань у різні фази ОМЦ в спортивних іграх може суттєво залежати від фаз їхнього менструального циклу. Дослідження в цій сфері часто використовують два основні підходи: суб'єктивна оцінка (дані опитувань) та об'єктивна продуктивність (результати тестування фізичних характеристик) [3; 8].

Спортсменки повідомляють про здебільшого негативний вплив менструального циклу на їхню щоденну активність, тренувальний процес та продуктивність у матчах [3; 8; 16]. Типовими симптомами є абдомінальний біль, біль у спині, мігрені, що часто призводить до пропуску тренувань або змін у програмі підготовки. Наприклад, лише 6,45 % опитаних спортсменок указали, що менструальний цикл позитивно впливає на їхній тренувальний та ігровий процес [3]. Інші відзначали, що на початку циклу вони уникають інтенсивних тренувань або відкладають їх до зменшення спазмів [8; 16].

Об'єктивні показники продуктивності зазвичай визначаються тестуванням таких характеристик, як сила, потужність, швидкість і витривалість. Більшість досліджень демонструє суттєві варіації в методології: рівень спортсменок (регіональний, національний), спосіб верифікації фази менструального циклу (аналіз крові, сечі, слини чи температури) та частота тестування [4; 9–15; 17–19; 2]. Одним із ключових обмежень таких досліджень є різний підхід до частоти тестувань і кількості фаз, що оцінюються.

Індивідуальна реакція спортсменок на фізичне навантаження в різних фазах менструального циклу свідчить про необхідність урахування гормональних змін при плануванні тренувань у спортивних іграх. Інтеграція психофізіологічних і гормональних даних у тренувальні програми відкриває нові можливості для підвищення ефективності роботи жіночих команд у спортивних іграх.

У межах педагогічного експерименту, спрямованого на вивчення змін психофізіологічного стану баскетболісток команди суперліги в різні фази ОМЦ, проведено комплексний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості, а також оцінку їх психоемоційного стану. Аналіз змін психофізіологічного стану в різні фази ОМЦ підтвердив специфічність адаптаційних реакцій організму спортсменок. У менструальну фазу (1–5 дні) відзначалося зниження м'язової сили (на 8–10 %), швидкості реакції (на 5–7 %) та витривалості (на 10–12 %), однак короткотривала працездатність зростала на 5 %. Постменструальна фаза (6–12 дні) характеризувалася стабільним емоційним станом і підвищенням витривалості до 95 % від максимуму. Овуляторна фаза (13–14 дні) супроводжувалася зниженням концентрації (на 10–15 %), що підтверджувалося суб'єктивними оцінками спортсменок. Постовуляторна фаза (14–22 дні) демонструвала пік м'язової сили (+5–7 %) і витривалості (+10 %). Передменструальна фаза (23–28 дні) характеризувалася зниженням координації (на 8 %) та загальної продуктивності (на 12 %).

Дослідження виявило значні зміни як у фізичній продуктивності, так і в емоційній стабільності спортсменок, що підтверджує необхідність урахування фаз ОМЦ при плануванні тренувального процесу та змагальної діяльності.

Нами розроблено методику планування ігрового часу, враховуючи психофізіологічні характеристики та емоційний стан спортсменок, і використання інноваційних технологій для контролю та оптимізації техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих баскетболісток.

Результати порівняльного аналізу техніко-тактичних показників до та після експерименту свідчать про покращення ключових компонентів гри. Ефективність підбирань під чужим щитом зросла на 1,1 %, що вказує на поступове вдосконалення тактичної дисципліни під час нападу. Водночас показник підбирань під своїм щитом зріс на 14 %, досягнувши 82,1 %, що є свідченням суттєвого підвищення якості роботи в захисній зоні. Загальний показник підбирань також збільшився на 3,2 %, що демонструє покращення командної взаємодії. Відсоток втрат м'яча зменшився на 3,1 %, що вказує на позитивний вплив на психоемоційну стабільність гравців. Покращення співвідношення перехоплень до втрат з 0,5 до 0,6 підтверджує зростання ефективності оборонних дій. Додатково, показники Points in paint та Second chance points збільшилися на 2 очки кожен, що свідчить про ефективніше використання тактичних можливостей під час гри (див. рис. 1).

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки: висока кореляція між технічною підготовленістю та ефективністю підбирань (r = 0,72); негативний зв'язок між емоційним станом і втратами м'яча (r = -0,68); позитивна кореляція між м'язовою силою в постовуляторній фазі та показником Points in paint (r = 0,61); негативний зв'язок між концентрацією в овуляторній фазі та перехопленнями (r = -0,59). Застосування технологій позитивно вплинуло на перехоплення (r = 0,65).

Практичні рекомендації для тренерів жіночих команд у спортивних іграх передбачають використання індивідуального підходу до спортсменок з урахуванням фаз ОМЦ. У менструальну фазу варто акцентувати увагу на відновлювальних і легких технічних вправах. У постменструальній фазі можна планувати максимальні фізичні та техніко-тактичні навантаження. В овуляторній фазі варто зосередитися на повторенні знайомих ігрових ситуацій і зменшити кількість нових завдань. У постовуляторній фазі ефективним є використання інтенсивних тренувань, спрямованих на розвиток витривалості та сили. У передменструальній фазі тренування повинні бути спрямовані на відновлення, враховуючи можливе погіршення координації. Інтеграція інноваційних технологій, як-от психофізіологічний моніторинг та відеоаналіз, допоможе оптимізувати процес підготовки й підвищити ефективність змагальної діяльності.

Проведене дослідження продемонструвало, що розроблена методика планування ігрового часу, яка враховує психофізіологічні характеристики та емоційний стан спортсменок, у поєднанні з інноваційними технологіями, позитивно вплинула на техніко-тактичну підготовку

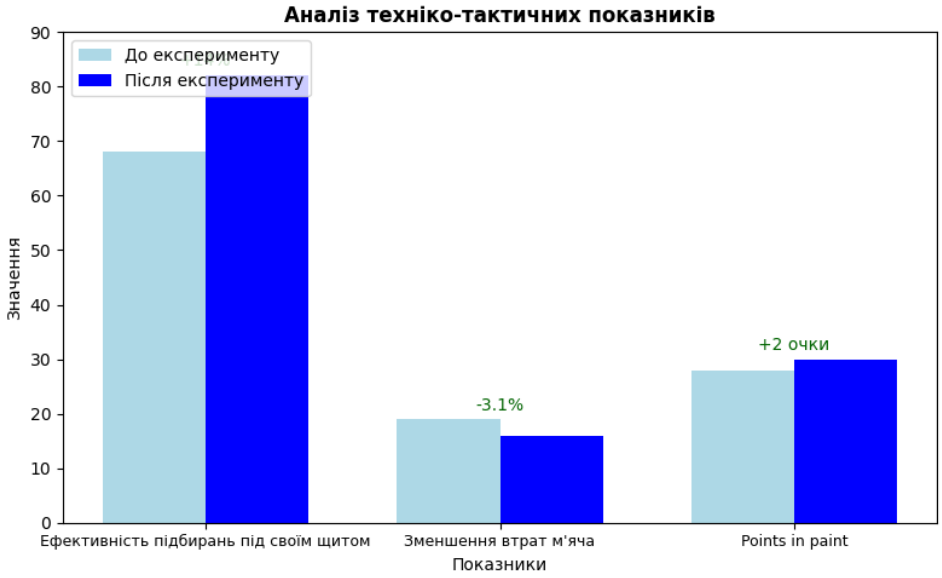

Рис. 1. Аналіз оптимізації техніко-тактичних показників висококваліфікованих баскетболісток після експерименту

висококваліфікованих баскетболісток. Отримані результати свідчать про покращення ключових компонентів гри: підвищення ефективності підбирань, зменшення втрат м'яча, зростання оборонної активності та кращу реалізацію атакувальних можливостей. Ці зміни відображають успішну оптимізацію тренувального процесу та підтверджують доцільність використання індивідуалізованого підходу й сучасних технологій у підготовці спортсменок високого рівня.

Дискусія. Дослідження впливу ОМЦ на продуктивність спортсменок є актуальною темою в спортивній науці, що відображається в численних наукових працях. Менструальний цикл може впливати як на фізичні, так і на психологічні аспекти підготовки та змагальної діяльності спортсменок, що підтверджується в дослідженнях [3; 8; 16]. Наше дослідження зосереджене на баскетболістках суперліги та аналізує зміни в їхньому психофізіологічному стані залежно від фаз ОМЦ, що сприяє поглибленню розуміння цієї проблематики.

Результати досліджень, які стосуються впливу ОМЦ на фізичну продуктивність, є неоднозначними. Наприклад, у роботі С. Філліпса [4] встановлено, що максимальна сила м'язів знижується в лютеїновій фазі порівняно з фолікулярною. Натомість дослідження С. Фрідена та інших [9], проведене серед жінок, які ведуть помірну рухову активність, не виявило значних змін у силі та витривалості протягом трьох фаз циклу. Ця суперечливість підкреслюється в огляді А. Майгні [13], де зазначається, що об'єктивні тести не завжди демонструють чіткий вплив фази циклу на фізичну продуктивність. Такі розбіжності можуть бути зумовлені методологічними відмінностями, зокрема в частоті тестувань та кількості оцінюваних фаз, що ускладнює порівняння результатів і вказує на необхідність стандартизації підходів, як наголошено в А. Доле [5].

Окрім фізичних показників, важливим є вплив психологічного стану спортсменок на їх продуктивність. Деякі дослідження [14] підкреслюють, що продуктивність м'язів під час менструального циклу корелює з психологічним благополуччям, а не лише з коливаннями статевих гормонів. Це підкреслює необхідність урахування психоемоційного стану спортсменок під час планування тренувального процесу, що узгоджується з висновками нашого дослідження.

У межах нашого педагогічного експерименту проведено комплексний аналіз техніко-тактичної підготовленості баскетболісток суперліги та оцінку їхнього психоемоційного стану в різні фази ОМЦ. На основі отриманих даних розроблено методику планування ігрового часу, яка враховує психофізіологічні характеристики та емоційний стан спортсменок. Для підвищення ефективності цього процесу використано інноваційні технології, як-от відеоаналіз і моніторинг ігрового часу. Цей підхід відповідає сучасним тенденціям у спортивній науці, спрямованим на персоналізацію тренувань [15; 2]. Інтеграція психофізіологічного моніторингу та відеоаналізу сприяє оптимізації підготовки й підвищенню ефективності змагальної діяльності [21].

Упровадження розробленої методики планування ігрового часу продемонструвало позитивний вплив на ігрові показники жіночих команд. Зокрема, спостерігалися суттєві покращення в показниках підбирань під своїм щитом (+14 %) та зменшенні втрат м'яча (-3,1 %). Кореляційні взаємозв'язки свідчать, що оптимізація тренувань залежить від поєднання технічної підготовки та контролю емоційного стану, що узгоджується з результатами інших авторів [14]. Так, урахування психофізіологічних особливостей спортсменок є доцільним для підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності.

Незважаючи на отримані результати, дискусія щодо впливу ОМЦ на продуктивність залишається відкритою. Суперечливість даних, отриманих деякими науковцями [4; 9], а також індивідуальні відмінності в реакції спортсменок на фази циклу [13] вказують на потребу в подальших дослідженнях. Особливу увагу варто приділити стандартизації методів тестування [5] та врахуванню таких факторів, як рівень підготовки, вік і досвід спортсменок. Крім того, інтеграція психологічного благополуччя в тренувальний процес [14] може стати ключовим напрямом для розробки індивідуалізованих програм.

Результати нашого дослідження демонструють, що врахування психофізіологічних особливостей баскетболісток у процесі планування ігрового часу сприяє покращенню ефективності командної гри, зокрема в техніко-тактичних аспектах. Використання інноваційних технологій та комплексного підходу до аналізу стану спортсменок створює основу для оптимізації тренувального процесу. Водночас суперечливість думок авторів [4; 9; 13] та інших свідчить про складність теми та необхідність додаткових досліджень для уточнення впливу ОМЦ з урахуванням індивідуальних особливостей кожної спортсменки.

Висновки. Упровадження психофізіологічно орієнтованих методик планування сприяє покращенню ігрових показників жіночих команд. Результати підтверджують доцільність урахування психологічних та фізіологічних особливостей спортсменок для підвищення ефективності тренувального процесу.

Урахування психофізіологічних характеристик спортсменок у процесі планування ігрового часу дає змогу значно покращити ефективність командної гри, зокрема в техніко-тактичних аспектах.

Найсуттєвіші позитивні зміни спостерігалися в показниках підбирань під своїм щитом (+14 %) та зменшенні втрат м'яча (-3,1 %).

Кореляційні взаємозв'язки підтверджують, що оптимізація тренувань залежить від поєднання технічної підготовки та контролю емоційного стану.

Інтеграція інноваційних технологій має позитивний вплив на ігрову діяльність, підвищуючи ефективність у змагальних ситуаціях.

Так, результати дослідження не лише сприяють покращенню тренувальних процесів у жіночих спортивних командах, а й формують основу для розробки індивідуалізованих програм підготовки, враховуючи гендерні та психофізіологічні особливості спортсменок. Розроблена методика враховує не лише емоційний стан, а й фізіологічні показники (м'язова сила, витривалість, координація), що вирізняє її серед традиційних підходів до планування ігрового часу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблений аналіз впливу гормональних коливань на психофізіологічні реакції спортсменок у різні фази оваріально-менструального циклу з використанням більш точних методів верифікації,

як-от аналіз рівня естрогену та прогестерону в реальному часі. Також перспективним є розширення вибірки для вивчення ефективності розробленої методики планування ігрового часу на спортсменках інших видів спорту, що допоможе узагальнити результати й адаптувати підхід до ширшого контексту командних ігрових дисциплін. Окрім того, доцільно дослідити довгострокові ефекти впровадження інноваційних технологій, як-от мобільні датчики та штучний інтелект, на стабільність техніко-тактичних показників і психоемоційного стану спортсменок у змагальних умовах.

Подяки. Автори висловлюють вдячність усім спортсменкам і національним тренерам, які взяли участь в експерименті. Дослідження проводилося відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету України з фізичного виховання і спорту на 2021–2025 роки за темою 2.2 «Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0121U108185).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шахліна Л. Медико-біологічні основи спортивної підготовки жінок у сучасному спорті вищих досягнень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 2. С. 95–104. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.95-104

2. Шахліна Л. Сучасний погляд на проблему синдрому «тріада жінки-спортсменки». *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2021. № 1. С. 3–13. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.3-13

3. Armour M., Parry K. A., Steel K., Smith C. A. Australian female athlete perceptions of the challenges associated with training and competing when menstrual symptoms are present. *International Journal of Sports Science & Coaching.* 2020. Vol. 15, no. 3. P. 316–323. DOI: https://doi.org/10.1177/1747954120916073

4. Dam T. V., Dalgaard L. B., Sevdalis V., Bibby B. M., Janse D. E. J. X., Gravholt C. H., Hansen M. Muscle performance during the menstrual cycle correlates with psychological well-being, but not fluctuations in sex hormones. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2022. Vol. 54, no. 10. P. 1678–1689. DOI: https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002961

5. Dole A., Beaven M., Sims S. T. Menstrual cycle tracking in sports research: challenges, progress, and future directions. *Physiologia.* 2023. Vol. 3, no. 4. P. 598–610. DOI: https://doi.org/10.3390/physiologia3040044

6. Dupuit M., Meignié A., Chassard T., Blanquet L., LeHeran J., Delaunay T., Bernardeau E., Toussaint J., Duclos M., Antero J. On-field methodological approach to monitor the menstrual cycle and hormonal phases in elite female athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 2023. Vol. 18, no. 10. P. 1169–1178. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2022-0287

7. Elliott-Sale K. Ovarian hormones 101: how to conduct high-quality sport and exercise science research on female athletes. *Sports Science Exchange.* 2023. Vol. 36, no. 235. P. 1–7. DOI: https://doi.org/10.1249/sse.0000000000000235

8. Findlay R. J., Macrae E. H. R., Whyte I. Y., Easton C., Forrest L. J. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine.* 2020. Vol. 54, no. 18. P. 1108–1113. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486

9. Fridén C., Hirschberg A. L., Saartok T. Muscle strength and endurance do not significantly vary across 3 phases of the menstrual cycle in moderately active premenopausal women. *Clinical Journal of Sport Medicine.* 2003. Vol. 13, no. 4. P. 238–241. DOI: https://doi.org/10.1097/00042752-200307000-00007

10. Gordon D., Hughes F., Young K., Scruton A., Keiller D., Caddy O., Baker J., Barnes R. The effects of menstrual cycle phase on the development of peak torque under isokinetic conditions. *Isokinetics and Exercise Science.* 2013. Vol. 21, no. 4. P. 285–291. DOI: https://doi.org/10.3233/ies-130499

11. Güler İ. Investigation of the effect of menstruation period on sportive performance of women's volleyball players. *African Educational Research Journal.* 2020. Vol. 8, no. 2. P. 387–391. DOI: https://doi.org/10.30918/aerj.82.20.068

12. Kishali N. F., Imamoglu O., Katkat D., Atan T., Akyol P. Effects of menstrual cycle on sports performance. *International Journal of Neuroscience.* 2006. Vol. 116, no. 12. P. 1549–1563. DOI: https://doi.org/10.1080/00207450600675217

13. Köse B. Analysis of the effect of menstrual cycle phases on aerobic-anaerobic capacity and muscle strength. *Journal of Education and Training Studies.* 2018. Vol. 6, no. 8. P. 23–28. DOI: https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3207

14. Lebrun C. M., McKenzie D. C., Prior J. C., Taunton J. E. Effects of menstrual cycle phase on athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 1995. Vol. 27, no. 3. P. 437–444. DOI: https://doi.org/10.1249/00005768-199503000-00022

15. Martin D., Sale C., Cooper S. B., Elliott-Sale K. J. Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 2018. Vol. 13, no. 7. P. 926–932. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0330

16. Meignié A., Duclos M., Carling C., Orhant E., Provost P., Rabita G., Antero J. The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: a critical and systematic review. *Frontiers in Physiology.* 2021. Vol. 12. Article 654585. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2021.654585

17. Phillips S. K., Sanderson A. G., Birch K., Bruce S. A., Woledge R. C. Changes in maximal voluntary force of human adductor pollicis muscle during the menstrual cycle. *The Journal of Physiology.* 1996. Vol. 496, no. 2. P. 551–557. DOI: https://doi.org/10.1113/jphysiol.1996.sp021706

18. Rodrigues P., Correia M., Wharton L. Effect of menstrual cycle on muscle strength. *Journal of Exercise Physiology Online.* 2019. Vol. 22, no. 5. P. 89–97. URL: https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineOCTOBER2019_Rodrigues.pdf

19. Romero-Moraleda B., Coso J. D., Gutierrez-Hellin J., Ruiz-Moreno C., Grgic J., Lara B. The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of Human Kinetics.* 2019. Vol. 68, no. 1. P. 123–133. DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0061

20. Sarwar R., Niclos B. B., Rutherford O. M. Changes in muscle strength, relaxation rate and fatiguability during the human menstrual cycle. *The Journal of Physiology.* 1996. Vol. 493, no. 1. P. 267–272. DOI: https://doi.org/10.1113/jphysiol.1996.sp021381

21. Tenan M. S., Hackney A. C., Griffin L. Maximal force and tremor changes across the menstrual cycle. *European Journal of Applied Physiology.* 2016. Vol. 116, no. 1. P. 153–160. DOI: https://doi.org/10.1007/s00421-015-3258-x

REFERENCES

1. Shakhlina, L. (2020). Mediko-biologichni osnovy sportyvnoi pidgotovky zhinok v suchasnomu sporti vyshchykh dosiahnen [Medico-biological bases of female sports preparation in modern elite sport]. *Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vykhovannia i Sportu*, (2), 95–104. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.95-104

2. Shakhlina, L. (2021). Suchasnyi pohliad na problemu syndromu "triada zhinky-sportсменky" [A modern view on the problem of the "female athlete triad" syndrome]. *Sports Medicine, Physical Therapy, and Occupational Therapy*, (1), 3–13. https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.3-13

3. Armour, M., Parry, K. A., Steel, K., & Smith, C. A. (2020). Australian female athlete perceptions of the challenges associated with training and competing when menstrual symptoms are present. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 316–323. https://doi.org/10.1177/1747954120916073

4. Dam, T. V., Dalgaard, L. B., Sevdalis, V., Bibby, B. M., Janse de Jonge, X., Gravholt, C. H., & Hansen, M. (2022). Muscle performance during the menstrual cycle correlates with psychological well-being, but not fluctuations in sex hormones. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(10), 1678–1689. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002961

5. Dole, A., Beaven, M., & Sims, S. T. (2023). Menstrual cycle tracking in sports research: Challenges, progress, and future directions. *Physiologia,* 3(4), 598–610. https://doi.org/10.3390/physiologia3040044

6. Dupuit, M., Meignié, A., Chassard, T., Blanquet, L., LeHeran, J., Delaunay, T., Bernardeau, E., Toussaint, J., Duclos, M., & Antero, J. (2023). On-field methodological approach to monitor the menstrual cycle and hormonal phases in elite female athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(10), 1169–1178. https://doi.org/10.1123/ijspp.2022-0287

7. Elliott-Sale, K. (2023). Ovarian hormones 101: How to conduct high-quality sport and exercise science research on female athletes. *Sports Science Exchange*, 36(235), 1–7. https://doi.org/10.1249/sse.0000000000000235

8. Findlay, R. J., Macrae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C., & Forrest, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: Experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108–1113. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486

9. Fridén, C., Hirschberg, A. L., & Saartok, T. (2003). Muscle strength and endurance do not significantly vary across 3 phases of the menstrual cycle in moderately active premenopausal women. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 13(4), 238–241. https://doi.org/10.1097/00042752-200307000-00007

10. Gordon, D., Hughes, F., Young, K., Scruton, A., Keiller, D., Caddy, O., Baker, J., & Barnes, R. (2013). The effects of menstrual cycle phase on the development of peak torque under isokinetic conditions. *Isokinetics and Exercise Science*, 21(4), 285–291. https://doi.org/10.3233/IES-130499

11. Güler, İ. (2020). Investigation of the effect of menstruation period on sportive performance of women's volleyball players. *African Educational Research Journal*, 8(2), 387–391. https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.068

12. Kishali, N. F., Imamoglu, O., Katkat, D., Atan, T., & Akyol, P. (2006). Effects of menstrual cycle on sports performance. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1549–1563. https://doi.org/10.1080/00207450600675217

13. Köse, B. (2018). Analysis of the effect of menstrual cycle phases on aerobic-anaerobic capacity and muscle strength. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 23–28. https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3207

14. Lebrun, C. M., McKenzie, D. C., Prior, J. C., & Taunton, J. E. (1995). Effects of menstrual cycle phase on athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27(3), 437–444. https://doi.org/10.1249/00005768-199503000-00022

15. Martin, D., Sale, C., Cooper, S. B., & Elliott-Sale, K. J. (2018). Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(7), 926–932. https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0330

16. Meignié, A., Duclos, M., Carling, C., Orhant, E., Provost, P., Rabita, G., & Antero, J. (2021). The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: A critical and systematic review. *Frontiers in Physiology*, 12, Article 654585. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.654585

17. Phillips, S. K., Sanderson, A. G., Birch, K., Bruce, S. A., & Woledge, R. C. (1996). Changes in maximal voluntary force of human adductor pollicis muscle during the menstrual cycle. *The Journal of Physiology*, 496(2), 551–557. https://doi.org/10.1113/jphysiol.1996.sp021706

18. Rodrigues, P., Correia, M., & Wharton, L. (2019). Effect of menstrual cycle on muscle strength. *Journal of Exercise Physiology Online*, 22(5), 89–97. https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineOCTOBER2019_Rodrigues.pdf

19. Romero-Moraleda, B., Del Coso, J., Gutiérrez-Hellín, J., Ruiz-Moreno, C., Grgic, J., & Lara, B. (2019). The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of Human Kinetics*, 68(1), 123–133. https://doi.org/10. فارطا System: 10.2478/hukin-2019-0061

20. Sarwar, R., Niclos, B. B., & Rutherford, O. M. (1996). Changes in muscle strength, relaxation rate and fatiguability during the human menstrual cycle. *The Journal of Physiology*, 493(1), 267–272. https://doi.org/10.1113/jphysiol.1996.sp021381

21. Tenan, M. S., Hackney, A. C., & Griffin, L. (2016). Maximal force and tremor changes across the menstrual cycle. *European Journal of Applied Physiology*, 116(1), 153–160. https://doi.org/10.1007/s00421-015-3258-x

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Нагорна Вікторія Олегівна[1,2] https://orcid.org/0000-0003-2607-7412, cue@ukr.net
Шутова Світлана Євгенівна[1] https://orcid.org/0000-0001-6407-3100, svetles@ukr.net
Константиновська Наталія Олександрівна[1] nkonstantynovska@uni-sport.edu.ua
Копил Олександр Миколайович[1] kopyl.olek@gmail.com
Митько Артур Олександрович[1,2] https://orcid.org/0000-0002-5139-3751, misterartur@ukr.net
[1]Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна
[2]Швейцарський федеральний інститут спорту Маггліннгену, Швейцарія

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Nagorna Viktoriia[1,2] https://orcid.org/0000-0003-2607-7412, cue@ukr.net
Shutova Svitlana[1] https://orcid.org/0000-0001-6407-3100, svetles@ukr.net
Konstantynovska Nataliia[1] nkonstantynovska@uni-sport.edu.ua
Kopyl Oleksandr[1] kopyl.olek@gmail.com
Mytko Artur[1,2] https://orcid.org/0000-0002-5139-3751, misterartur@ukr.net
[1]National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine
[2]Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Magglingen, Switzerland

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Наталія Пангелова, Андрій Бухтєєв

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

Анотація. *Вступ.* На сучасному етапі реформування освітньої системи, яке проводиться в Україні, відбуваються зміни в усіх її ланках, зокрема в дошкільній освіті. Пріоритетним завданням є впровадження європейських освітніх стандартів. Нові підходи, які були запроваджені в освітніх установах України, згідно з європейським зразком, засновані на компетентнісному підході до розвитку особистості. Аналіз світового досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти дасть змогу визначити оптимальні шляхи вдосконалення системи дошкільного фізичного виховання та адаптувати їх до українських реалій. *Мета* – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел щодо організації і змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку в зарубіжних країнах для з'ясування можливостей використання їх досвіду в практиці вітчизняних закладів дошкільної освіти. *Матеріали і методи.* Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. Використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури й документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу. *Результати дослідження.* Зміни в освітній системі Євросоюзу та інших країни спрямовані на встановлення наступності між окремими етапами освіти, зокрема завдяки розширенню моделей «дошкільний заклад – початкова школа». Необов'язковість дошкільного виховання в більшості країн не звільняє дітей передшкільного віку від обов'язкового відвідування (за рік до вступу до школи) дошкільного закладу. До завдань такого передшкільного навчання входять: соціальна адаптація дітей до нових умов життя; стимулювання розвитку відповідно до їх потенційних можливостей; розвиток комунікативних навичок, моторної активності дітей та ін. *Висновки.* Більшість програм фізичного виховання дошкільнят у зарубіжних країнах визначає такі основні завдання: розвиток фізичних здібностей; формування основних життєво необхідних рухових умінь і навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи на рівновагу); опанування техніки спеціальних фізичних вправ (гімнастика, танці, ігри з м'ячем, спортивні ігри); гартування та навчання правил безпечної поведінки. Аналіз зарубіжного досвіду підтверджує, що фізичне виховання відіграє ключову роль у всебічному розвитку дошкільнят. Сучасні тенденції спрямовані на індивідуалізацію навчання, використання різноманітних форм фізичної активності та створення сприятливого середовища для рухової діяльності.

Ключові слова: зарубіжний досвід, фізичне виховання, діти, дошкільний вік.

Nataliia Panhelova, Andriy Bukhteev

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN FOREIGN COUNTRIES

Abstract. *Introduction.* At the current stage of reforming the education system in Ukraine, changes are taking place in all its links, including preschool education. The priority task is the implementation of European educational standards. The priority task is the implementation of European educational standards. New approaches, which were introduced in educational institutions of Ukraine according to the European model, are based on a competence-based approach to personality development. The analysis of the world experience of physical culture and health work in preschool education institutions will allow to determine the optimal ways to improve the system of preschool physical education and adapt them to Ukrainian realities. *The goal is* to analyze, generalize, and systematize data from literary sources on the organization and content of physical education of preschool children in foreign countries in order to find out the possibilities of using their experience in the practice of domestic preschool education institutions. *Materials and methods.* The study was conducted at the Grigory Skovoroda University in Pereyaslav. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from special literature and documentary materials, comparison method, system analysis method. Research results. Changes in the educational system of the European Union and other countries are aimed at establishing continuity between individual stages of education, including through the expansion of "preschool – primary school" models. The fact that preschool education is not mandatory in most countries does not exempt preschool children from compulsory attendance (one year before entering school) at a preschool. The tasks of such preschool education include: social adaptation of children to new living conditions; stimulation of development in accordance with their potential; development of communication skills, motor activity of children, etc. *Conclusions.* Most programs of physical education of preschoolers in foreign countries define the following main tasks: development of physical abilities; formation of the basic vital motor skills and skills (walking, running, jumping, throwing, climbing, balance exercises); mastering the technique of special physical exercises (gymnastics, dancing, ball games, sports games); tempering and learning the rules of safe behavior. Analysis of foreign experience confirms that physical education plays a key role in the comprehensive development of preschoolers. Modern trends are aimed at the individualization of education, the use of various forms of physical activity and the creation of a favorable environment for motor activity.

Keywords: foreign experience, physical education, children, preschool age.

Пангелова Н., Бухтєєв А. Організаційно-методичні особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку в зарубіжних країнах. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 69–76
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-10

Panhelova N., Bukhteev A. Organizational and methodological features of physical education of preschool children in foreign countries. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 69–76
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-10

© Наталія Пангелова, Андрій Бухтєєв, 2025

Вступ. На сучасному етапі реформування освітньої системи, яке проводиться в Україні, відбуваються зміни в усіх її ланках, зокрема в дошкільній освіті. Реформа передбачає, що пріоритетним завданням є впровадження європейських освітніх стандартів.

Для досягнення цієї мети передбачено проведення комплексної реформи й у сфері дошкільного фізичного виховання.

У дошкільному віці формується підґрунтя майбутньої особистості, тому виконання завдань фізичного виховання в закладах дошкільної освіти (далі – ЗДО) необхідно реалізовувати в контексті комплексного розвитку складників особистості дитини [9; 10; 19].

Завдання щодо оптимізації стану здоров'я дітей, необхідність пошуку нових моделей освітнього процесу в ЗДО, спрямованих на гармонізацію розвитку дитини, відображено в низці вітчизняних нормативно-правових документів: Законі України «Про дошкільну освіту» (2017), Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (2021), Законі «Про охорону дитинства» (2021) та ін.

Одним із пріоритетних напрямів сучасної освіти в європейських країнах є формування в молоді компетенцій, необхідних для успішної адаптації до умов технологічного суспільства. У цьому контексті фізичне виховання дітей набуває особливої актуальності. Нові підходи, які були запроваджені в освітніх установах України, згідно з європейським зразком, засновані на компетентнісному підході до розвитку особистості [5; 13; 23].

Дошкільний вік є базовим для розвитку основних компетентностей, необхідних людині протягом життя. Згідно з новою редакцією Базового компонента дошкільної освіти України (2021), Освітня лінія «Особистість дитини» формує в дошкільнят такі компетентності:

Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації дитини до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей її організму, вдосконалення життєво необхідних рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних здібностей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дошкільнят.

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя, стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе й довкілля, яка спонукає до здоров'язбережувальної поведінки [2; 11; 18].

Сьогодні питання фізичного розвитку молодого покоління є предметом широкої дискусії на рівні урядів та громадськості більшості європейських країн. Це свідчить про розуміння важливості фізичного виховання як невід'ємного складника освітнього процесу, починаючи з дошкільного віку [1; 3; 17; 21].

Аналіз світового досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО дасть змогу визначити оптимальні шляхи вдосконалення системи дошкільного фізичного виховання та адаптувати їх до українських реалій.

Мета – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел щодо організації і змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку в зарубіжних країнах для з'ясування можливостей використання їх досвіду в практиці вітчизняних закладів дошкільної освіти.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. Використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури й документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати дослідження і дискусія. Організація фізичного виховання та спорту в освітньому процесі країн Європи є предметом дослідження таких зарубіжних фахівців, як K. Hardman (2008, 2017), C. Murphy, A. Routen, S. Tones (2014). Фізичному вихованню країн Азії та Нової Зеландії присвятили свої дослідження Aimol A. et al. (2017), Ху Ліфей (2013), A. Kajanus (2016) та ін. Особливості фізичного виховання в школах країн Америки вивчали K. Hardman (2008), R. Lloyd (2005), M. Kilborn, J. Lorusso, N. Fransis (2016) та інші [3; 4; 17].

Сучасні освітні системи провідних країн світу демонструють тенденцію до демократизації, що виявляється в таких ознаках, як доступність, різноманітність навчальних програм, децентралізація управління та відкритість освітнього процесу. Важливою характеристикою такої системи є забезпечення безперервності навчання на всіх освітніх рівнях [17; 21; 25; 27]. Попри спільні глобальні тенденції в освіті, організація цих систем у різних країнах демонструє значну різноманітність, зумовлену національними особливостями та історичними традиціями.

Водночас це не означає, що в об'єднаній Європі відсутня єдина освітня політика. Швидше навпаки, освіта сприймається як ключовий елемент, що впливає на успіх справжньої європейської інтеграції. Як зазначають Н. Москаленко, А. Яковенко (2020), головні напрями інтеграційної політики в галузі освіти визначають статті 149 і 150 Маастрихтського трактату (1992 р.), які впроваджують правові регулятори, що визначають способи забезпечення рівного доступу до освіти на всіх ступенях освітніх систем громадянам країн-членів ЄС і застосування однакових критеріїв рівня професійної кваліфікації. Реформування європейських освітніх систем, відкритих для міжнародної співпраці та орієнтованих на нівелювання відмінностей як освіти країн-членів Європейського Союзу, не ставить перед собою завдання створення єдиної для всієї Європи освітньої системи. ЄС не втручається в освітню діяльність своїх членів. Основна функція ЄС у галузі освітньої політики – сприяти досягненню високої якості освіти через організацію співпраці між країнами-учасницями співдружності, надавати їм підтримку в їх освітній діяльності в умовах культурного й мовного різноманіття, а також сприяти обміну міжнародним досвідом у межах Євросоюзу [17].

Необов'язковість дошкільного виховання в більшості країн не звільняє дітей передшкільного віку від обов'язкового відвідування (за рік до вступу до школи) дошкільного закладу. До завдань такого передшкільного навчання входять: соціальна адаптація дітей до нових умов життя; стимулювання розвитку відповідно до їх потенційних можливостей; розвиток комунікативних навичок, моторної активності дітей; формування моральних ціннісних орієнтацій; корегування деяких недоліків у розвитку дитини, пов'язаних із соціально-культурними умовами її життя й специфічними особистісними рисами характеру [3; 7].

У багатьох країнах охоплення дітей дошкільним вихованням наближається до 100 %. Діти від 0 до 3 років

в Австрії, Бельгії, Болгарії, Угорщині, ФРН, Нідерландах, Данії, Італії, Іспанії, Китаї, Польщі, Португалії, Республіці Корея, Румунії, Франції, Чехії та інших країнах відвідують ясла. Діти віком від 3 до 6 років є вихованцями дитячих садків. Обов'язковою дошкільною підготовкою охоплені діти 5-річного віку в Угорщині, Нідерландах, Данії, Латвії, Польщі, Японії, США та інших країнах. У деяких європейських країнах, як-от Литва, Латвія, Ісландія, Словенія, Норвегія, Швеція і Фінляндія, є інтегровані дошкільні установи, які об'єднують ясла і дитячі сади [3; 6; 12].

Водночас, попри перехід від варіативного використання програмних документів до єдиного державного стандарту навчальних програм з метою підвищення якості й виконання завдань наступності освіти, у Великій Британії відмічається недостатня для охоплення всіх дітей дошкільного віку кількість дошкільних навчальних закладів [6–8].

Зміни в освітній системі Євросоюзу спрямовані на встановлення наступності між окремими етапами освіти, зокрема завдяки розширенню моделей «дошкільний заклад – початкова школа» та «початкова школа –основна школа», яка націлена на: руйнування наявних бар'єрів, ліквідацію вікових криз, що виникають при переході з однієї шкільної сходинки на іншу; стимулювання розвитку дітей відповідно до їх індивідуальних можливостей та з урахуванням особливостей їх культурного й соціального середовища. Продовжується формування єдиного освітнього простору, що об'єднує дошкільну й початкову освіту в єдину ступінь освітньої системи [5; 8; 13].

З огляду на те, що національні системи освіти різноманітні за своєю структурою та змістом освітніх програм, порівнювати досягнення різних країн і відстежувати їх просування до цілей на національному та міжнародному рівнях досить складно. Для розуміння й адекватної інтерпретації різних аспектів та процесів освітніх систем на світовому рівні необхідно забезпечити сумісність даних. З метою її досягнення інститутом ЮНЕСКО впроваджено до застосування як міжнародного критерію Міжнародну стандартну класифікацію освіти (International Standard Classification of Education 2011 (ISCED)) – концептуальний документ, призначений для класифікації та подання порівнянних на міжнародному рівні статистичних даних [15].

До ISCED входять вісім рівнів освіти, з яких два стосуються освіти дітей дошкільного віку. *ISCED 0*: Дошкільна освіта. Програми цього рівня, як правило, розроблені на основі цілісного підходу до підтримки раннього пізнавального, фізичного, соціального та емоційного розвитку дітей. *ISCED 1*: Початкова освіта. Програми цього рівня, як правило, призначені для того, щоб надати дітям основні навички читання, письма та математики (тобто грамотність і рахування) й створити міцну основу для вивчення та розуміння основних галузей знань, особистісного й соціального розвитку, підготовки до середньої освіти. Вік, як правило, є єдиною умовою вступу на цей рівень. Вік вступу, як правило, не нижче 5 років або не старше 7 років. Цей рівень, зазвичай, триває шість років, хоча його тривалість може змінюватися від чотирьох до семи років. Програми наступних освітніх рівнів, ISCED 2 та ISCED 3, надають неповну й повну середню освіту [15; 17].

Пошуки шляхів модернізації систем дошкільного фізичного виховання здійснюють не тільки освітні інституції, а й фізкультурно-спортивні організації. Так, у травні 1992 року на 7-й конференції на о. Родос (Греція) затверджена нова Спортивна хартія Європи і резолюція зі спортивного співробітництва. За даними І. Х. Турчик (2017), у цьому документі визнано, що державні органи повинні налагодити співпрацю зі спортивним рухом з метою підтримки 26 спільних цінностей та переваг спорту. На конференції відзначено, що в багатьох країнах Європи відбулися позитивні зрушення щодо підтримки фізкультурно-спортивного руху шляхом реалізації спеціальних програм. Це знайшло відображення й у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку поза межами закладів дошкільної освіти.

Так, в Австрії запроваджена програма «Озі спорт», яка орієнтована на партнерство молодих сімей, учителів, тренерів; їх об'єднують клуби, де дітям прищеплюють навички фізичної культури. У Фінляндії існує Асоціація фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами та молодими матерями. Асоціація пропонує кілька курсів: «Гімнастика для малюків» – від місячного віку до двох років; «Доросла дитина» – від 2 до 4 років, «Чарівна гімнастика» – від 4 до 6 років [21].

Дошкільна освіта в різних країнах світу реалізується в різноманітних закладах дошкільної освіти державної та приватної форм власності. У більшості країн Європи є дитячі садки, ясла, садки-ясла, материнські школи, садки при школах з денним, напівденним та цілодобовим перебуванням. Дошкільні заклади можуть діяти цілорічно або сезонно.

Так, у Болгарії майже всі діти віком 2–7 років відвідують дитячі садки (повного дня, цілорічні, сезонні, цілодобові), ясла, ясла-садки, садки при школах. Система дошкільної освіти має переважно державний характер [12; 19].

У Данії є денні ясла, ясла-садки та садки, які розраховані на дітей від 6 місяців до 5 років, а також ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади для дошкільнят віком 4–6 років. У Данії розташований центр Міжнародної Монтессорі-асоціації, який є засновником багатьох дошкільних навчальних закладів [12; 22; 27].

У Німеччині для дітей віком від 3 до 6 років є дитячі садки з повним і неповним днем, одногрупні дошкільні заклади, цілодобові інтернати, інтернати для хворих, материнські центри. Підготовка до школи здійснюється в пришкільних групах та підготовчих класах, які приймають дітей з 5 років. Для цієї країни характерний вільний і відкритий тип дошкільних навчальних закладів. Найпоширеніший тип вільного дитячого садка – штейнеровські дитячі садки й дитячі садки Монтессорі. Вони організовані на ситуативно орієнтованій концепції дошкільного виховання, для якої характерні такі риси: відкрите планування з участю дітей; навчання на базі реальних життєвих зв'язків; єдність гри і навчання; різновікова організація життя та діяльності; зв'язок із громадськістю; співпраця батьків і дошкільного закладу [6; 12; 22].

У Фінляндії дітей віком від народження до 6 років виховують у народних дитячих садках, сімейних, відкритих, дошкільних дитячих будинках. У цій країні в пошуках раціональних моделей роботи дошкільних закладів певній модифікації піддані монтессорівська, американська, шведська системи [6; 12; 26].

У Чехії дошкільна освіта дітей від одного до шести років здійснюється в материнських школах, народних дитячих садках, яслах, дитячих садках з неповним днем та підготовчих класах при школах. Здебільшого засновниками цих навчальних закладів є місцеві органи влади та благодійні організації.

У Франції дошкільна освіта здійснюється в материнських школах, класах для малят при початкових школах, дитячих садках. Ці заклади приймають дітей від двох до шести років. За кількістю дітей, залучених до системи суспільного дошкільного виховання (його історія в країні сягає до 200 років), Франція посідає одне з перших місць у світі. Її дошкільна педагогіка увібрала найкращі теорії виховання французьких (П. Кергомар, С. Френе) і зарубіжних педагогів (М. Монтессорі, Ж.-О. Декролі, Ж. Піаже) [6; 12].

Систему дошкільного виховання в Польщі утворюють дитячі садки, ясла-садки з повним та неповним днем перебування дітей. Діють також цілодобові двотижневі ясла-садки й тимчасові дитячі садки типу сімейних мікросадків, розташованих у квартирах і багатоквартирних будинках [6; 12].

У Швейцарії для дітей від 4 до 6 років працюють дитячі садки або дитячі школи. Концепція дошкільної освіти в цій країні заснована в німецькій частині на ідеях Ф. Фребеля, у романській – на женевському напрямі (Е. Клапаред, А. Фер'єр, Ж. Піаже) та монтессорівському типі дошкільного виховання [6; 12].

У Великій Британії дошкільна освіта реалізується в дошкільних освітніх закладах, серед яких такі: муніципальні та приватні денні ясла, ясельні школи, ясельні класи, ігрові групи, клуби матері й дитини, групи «можливостей». У цій країні наявна недостатня кількість дошкільних навчальних закладів для охоплення всіх дітей дошкільного віку. Тут муніципальні денні ясла відвідують діти від 6–7 місяців до 4–5 років, муніципальні ясельні школи й класи приймають дітей 3–5 років, для 2–3-річних дітей можливе відвідування ігрових груп, є приватні ясла для дітей від 6 місяців до 5 років. Приватні вихователі займаються з дітьми від народження до 5 років. Формування й розвиток системи дошкільного виховання Великої Британії відбулося під впливом ідей Ф. Фребеля, М. Монтессорі, Р. Штейнера, Ж. Піаже, Дж. Брунера. Дошкільні навчальні заклади засновують місцеві органи влади, приватні особи, благодійні організації, релігійні товариства, батьки дітей [6; 7; 9].

Для Туреччини найбільш характерні такі дошкільні навчальні заклади: ясла, приватні, фабричні, експериментальні дитячі садки. У системі суспільної дошкільної освіти країни виховується 10 % дітей від народження до шести років. Її матеріальна, науково-методична бази потребують суттєвого поліпшення. На сферу дошкільної освіти значно впливають традиційні для ісламу цінності родинного виховання та ролі жінки в сім'ї.

У системі дошкільної освіти Ізраїлю працюють муніципальні дитячі садки, які перебувають на утриманні муніципалітетів, релігійних і жіночих організацій та платні приватні дошкільні заклади. У них виховують дітей від 3 місяців до 6–7 років. Процес виховання дошкільників у них відбувається під контролем Міністерства освіти [12; 19].

У Китаї діють великі дошкільні навчальні (270 вихованців і 60 педагогів та обслуговувального персоналу) заклади з групами денного перебування. Також 5 % дітей відвідують групи цілодобового перебування, з яких дітей забирають тільки в середу та суботу. Такі навчальні заклади засновують та утримують місцеві органи влади, благодійні товариства й релігійні організації. Їх відвідують діти віком 2–7 років [12; 28].

У Японії діти від народження до шести років відвідують ясла, дитячі садки, ясла-садки, однорічні заклади для повноцінної підготовки дітей до школи. Ці заклади дошкільної освіти перебувають у підпорядкуванні муніципалітетів, приватних організацій та осіб [12].

У США групи дітей дошкільного віку при школах відвідують діти віком 4–5 років, школи-ясла приймають дітей з 3 років. Також працюють приватні центри з виховання дітей дошкільного віку. Такі навчальні заклади, як правило, функціонують при наукових центрах і педагогічних коледжах, підприємствах та організаціях. На розвиток американської системи дошкільного виховання вплинула реалізація програми «Хад Старт» (1965), яка передбачала збільшення асигнувань на створення дошкільних закладів (насамперед для дітей із малозабезпечених сімей). Якщо в 1965 р. дитячі садки відвідували 10 % 3–4-річних дітей, то в 1985 р. – 40 %, а 5–6-річних дітей – 96 %. Нині відвідування дошкільних навчальних закладів у США є нормою підготовки до школи. Концепція дошкільного виховання країни полягає в розвитку дитячої творчості та обдарованості. Крім фахівців загального профілю роботи з дітьми дошкільного віку, яких готують у педагогічних коледжах, студенти факультетів фізичного виховання університетів, за бажання, можуть обрати спеціалізацію «Навчання фізичному вихованню в початковій школі», у межах якої, як правило, вони отримують необхідні знання для роботи з дітьми дошкільного віку [9; 12; 22].

У більшості країн Західної Європи мета й завдання фізичного виховання формуються на державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція), регіональному (Німеччина, Іспанія, Швейцарія) або на місцевому рівнях. Фізичне виховання є обов'язковим, незамінним складником загального виховання. Для системи дошкільного фізичного виховання різних країн характерна дотичність основних його завдань, а саме: сприяння поліпшенню психомоторної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей; формування позитивного ставлення до рухової активності в подальшому житті. Фізичне виховання в освітніх закладах європейських країн спрямоване не тільки на розвиток рухових умінь і навичок, а й на формування особистих інтересів під час активного дозвілля й відпочинку дітей. Мета і завдання фізичного виховання в більшості країн, як уже зазначалося, мають спільні тенденції. Однак у деяких країнах вони конкретизовані з урахуванням національних особливостей. Зокрема, фізичне виховання не розглядається тільки як засіб покращення морфофункціонального стану й розвитку фізичних здібностей дітей. На думку низки авторів, фізичне виховання є унікальним розвивальним середовищем, де здійснюється комплексний вплив не тільки на фізичну, а й на психічну сферу людини. Заняття фізичним вправами сприяють розвитку пізнавальних процесів, вихованню позитивних морально-вольових якостей дитини, її соціалізації [12; 14; 19].

Так, у більшості країн виокремлюють фізичний, особистісний та соціальний розвиток дітей як власні завдання

фізичного виховання. Серед завдань фізичного виховання дошкільнят також наявні такі формулювання: сприяння гармонійному фізичному та психічному розвитку дітей; задоволення їх потреб у рухах; сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також у тілесній і руховій сферах (Німеччина, Швеція, Норвегія). Наявна й така постановка завдань: опанування основними елементами популярних видів спорту; формування вміння ухвалювати самостійні рішення; сприяння зміцненню фізичного здоров'я і покращення загального емоційного стану; поліпшення якість життя (Австрія, Італія, Іспанія).

Окрім вищезазначеного, у країнах Західної Європи до мети й завдань фізичного виховання належать знайомство дітей і молоді з навколишнім середовищем, природою, правилами поведінки під час відпочинку. Рухова активність розглядається як можливість для контактів, узгоджених і кооперативних дій не лише учасників занять, а й за участю вчителів, вихователів, батьків, іншого оточення. Крім того, на заняттях з фізичного виховання діти здобувають вміння і знання, які можуть використовувати згодом в різних життєвих ситуаціях, як-от уміння працювати в команді, знання принципів fair play («чесної гри»), повага до суперника [6; 7; 12; 14].

Як зазначають Т. Дороніна і М. Кожокар (2021), за даними звіту Eurydice Європейського Союзу «Фізичне виховання та спорт у школі в Європі» за 2013 р., фізичне виховання реалізовано як предмет в усі національні навчальні плани не тільки шкіл, а й закладів дошкільної освіти [3].

У теперішній час майже в усіх країнах спостерігається підвищення уваги з боку суспільства до фізичного виховання дітей у дошкільний період життя. Фахівці одностайно високо оцінюють значення фізичного виховання в дошкільному віці для гармонійного формування не тільки фізичної сфери особистості, а й інтелектуального й духовного її складників [14; 16; 20].

Відносно глобальних цілей і завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку думки фахівців різних країн також багато в чому збігаються. Так, і американські, і європейські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання в дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання повинне сприяти психомоторному, розумовому та емоційному розвитку дітей-дошкільнят [19; 21; 25]. Як уже зазначалося, мета й завдання дошкільного фізичного виховання мають подібне тлумачення в більшості країн, однак у деяких з них вони доповнені з урахуванням національних особливостей. Такі країни, як ФРН, Португалія, Велика Британія, і країни Північної Європи застосовують міждисциплінарний підхід в освітньому процесі з фізичного виховання. Наприклад, деякі аспекти соціальних та природничих наук вивчають під час фізичного виховання і навпаки [6; 25].

У країнах Європи, Азії та Америки головною метою фізичного виховання є фізичний, особистий і суспільний розвиток дитини. Більшість країн акцентує на популяризації здорового способу життя. Європейська мережа «Шкіл сприяння здоров'ю» докладає зусиль для забезпечення оздоровчого середовища для всіх учасників навчально-виховного процесу, покращення розуміння дітьми цінності здоров'я, надання їм інформації, що допомагає зробити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя [1; 4].

Сучасний підхід до освітньо-виховного процесу дітей дошкільного віку в усіх провідних країнах світу визнає важливість фізичної активності для всебічного розвитку дитини. Фізичне виховання дошкільників перестало бути ізольованим процесом і стало невід'ємною частиною загального розвитку особистості. Аналізуючи підходи різних країн до організації фізичного виховання дошкільників, ми бачимо як спільні тенденції, так і національні особливості.

Загальним напрямом розвитку сучасного фізичного виховання дошкільників є те, що, незалежно від географічного розташування, більшість країн прагне до комплексного підходу у фізичному вихованні. Рухова активність розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я, а і як інструмент розвитку когнітивних, соціальних та емоційних навичок. Індивідуальний підхід, різноманітність форм і методів, створення сприятливого середовища та партнерство із сім'єю – ось основні складники успішної організації фізичного виховання дошкільнят. Але при цьому в кожній країні в програмах з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти наявні елементи, які пов'язані з національними умовами і традиціями. Нижче наведено загальний огляд особливостей програм з фізичного виховання в деяких провідних країнах світу.

У дошкільних освітніх закладах Болгарії в процесі фізичного виховання дітей традиційно поєднуються рухливі ігри, основна гімнастика, гартувальні процедури. Основний акцент – зміцнення здоров'я дітей [12; 19].

Фізичне виховання дошкільників у Данії, де педагоги дотримуються принципів Монтессорі-педагогіки, передбачає впровадження вільної гри та дослідження навколишнього середовища. Одним із завдань є формування самостійності дитини в опануванні рухових навичок [8].

У Німеччині фізкультурно-оздоровча робота з дітьми в закладах дошкільної освіти зосереджується на розвитку рухових умінь та навичок, необхідних для подальшого навчання. Активно використовують різноманітне спортивне обладнання. Змістом занять є рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання. Якщо в садку є басейн, проводять ігри на воді й навчання плавання. У деяких дитячих садках як експеримент у заняття введені стрибки на батуті [6; 9].

У Франції фізичне виховання дітей дошкільного віку акцентується на розвитку соціальних навичок та співпраці через рухову активність, віддаючи перевагу іграм з правилами й іграм на свіжому повітрі [6; 14].

На заняттях з фізичного виховання в дошкільних закладах Чехії намагаються формувати в дітей здорові звички та навички безпечної поведінки. До змісту таких занять включено біг, стрибки, метання, рухливі ігри та ігри з м'ячем [6; 20].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку у Фінляндії адаптує фізичну активність до природних умов, заохочуючи сезонні види спорту: катання на лижах і ковзанках, а також такі традиційні для фізичного виховання види, як гімнастика, вправи під музику, рухливі і спортивні ігри [6; 12].

У дитячих садках Італії за допомогою фізичного виховання формують у дітей позитивне ставлення до власного тіла та розвивають самооцінку. Зміст дисципліни в країні передбачає використання вправ для розвитку фізичних якостей, формування техніки рухових дій, засвоєння правил вуличного руху [13; 19].

У Туреччині фізичне виховання в дошкільних освітніх закладах розглядається як засіб формування національної ідентичності та здорового способу життя. Ізраїль наголошує на індивідуальних особливостях кожної дитини й створенні умов для самореалізації через рухову активність [12; 19].

У Великій Британії основними видами діяльності дошкільників на заняттях з фізичного виховання є гімнастика, танці й рухливі ігри. Акцент у дошкільних навчальних закладах робиться на розвиток рухової творчості та естетичному сприйнятті навколишнього середовища, природи, власних рухів [7; 9].

У США в закладах дошкільної освіти різного типу пропонують широкий вибір програм фізичного виховання, розроблених різними організаціями [12].

У Китаї програми фізичного виховання дошкільнят поєднують традиційні для країни практики (тайцзи, цигун) із такими видами фізичної активності, як рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання [12; 28].

У Японії в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку використовують такі види рухової активності: ходьба, біг, стрибки, метання, штовхання, перетягування, перекочування, групові рухливі ігри, ігри з м'ячами, мотузками, ритміка. Віддають перевагу індивідуальному руховому й розумовому розвитку особистості, формуванню доброзичливості та дисциплінованості [12; 19].

Висновки. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в теперішній час виходить за межі традиційного розуміння і містить широкий спектр завдань. Крім розвитку фізичних якостей, сучасні програми спрямовані на формування в дітей практичних навичок, необхідних для безпечного та повноцінного життя. Фізична активність розглядається як інструмент для зняття психоемоційного напруження й естетичного розвитку особистості. Особлива увага приділяється підготовці до нестандартних життєвих ситуацій. Зарубіжний досвід свідчить про пріоритетність завдань, пов'язаних зі своєчасним фізичним розвитком дітей та підвищенням рівня їхньої фізичної підготовленості. Більшість програм містить освітній компонент, спрямований на формування здорового способу життя, екологічної свідомості та інших важливих якостей. Незважаючи на національні особливості, більшість програм фізичного виховання дотримуються загальних стандартів, що забезпечують досягнення учнями певних мінімальних рівнів фізичної підготовленості.

Так, можна говорити про те, що, попри різноманіття підходів, більшість програм фізичного виховання дошкільників визначає такі основні завдання: розвиток фізичних здібностей; формування основних життєво необхідних рухових умінь і навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи на рівновагу); опанування техніки спеціальних фізичних вправ (гімнастика, танці, ігри з м'ячем, спортивні ігри); гартування та навчання правил безпечної поведінки.

Аналіз зарубіжного досвіду підтверджує, що фізичне виховання відіграє ключову роль у всебічному розвитку дошкільнят. Сучасні тенденції спрямовані на індивідуалізацію навчання, використання різноманітних форм фізичної активності та створення сприятливого середовища для рухової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні та розробці програми рекреаційно-оздоровчих занять з елементами східних єдиноборств для дітей старшого дошкільного віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бєсєдіна А. А. Організаційно-педагогічні засади діяльності Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю у країнах Східної Європи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми, 2015. 20 с.
2. Воронов В. А. та ін. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку. Національна академія педагогічних наук України. Київ : ФОП Ференець В. Б., 2020. 44 с.
3. Дороніна Т., Кожокар М. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії* № 1(52), 2021. С. 8–11.
4. Єжова О. О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2016. 288 с.
5. Жданова О., Чеховська.Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2015. Вип. 19, т. 2. С. 311–319.
6. Іванова В. В. Структура системи дошкільної освіти у Великій Британії та країнах ЄС (на прикладі Франції, Німеччини, Фінляндії, Польщі, Швейцарії). *Педагогічні науки*. Випуск 144. 2019. С 107–113. doi.org/10.31392/NZ-npu-144.2019.12,
7. Ключкович Т., Козубовська І. Зарубіжний досвід дошкільного виховання: методичні рекомендації. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2022 р. 31 с.
8. Козак Л. Сучасна дошкільна освіта: Європейський досвід. *Освітологічний дискурс*. 2017, № 3–4 (18–19). С. 235–251.
9. Косенчук О. Г. Світові тенденції та напрями розвитку дошкільної освіти. *Педагогічн освіта: теорія і практика*. 2021. Випуск 31. С. 43–56. DOI: 10. 32626/2309-9763.2021-31-43-56.
10. Кошель А. П., Кошель В. М., Калімбет О. О., Рябченко А. В., Хаблова М. О. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2021. № 5. С. 277–284. DOI: 10.36074/grail-of-science.04.06.2021.050
11. Кремень В. Освіта дітей раннього та дошкільного віку в контексті їх безперервного розвитку. *Вісник національної академії педагогічних наук України*. 2021. № 3 (2). С. 1–8. DOI: 10.37472/2707-305.2021-3-2-1-1.
12. Круцевич Т., Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3–6 років у дошкільних закладах за кордоном. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2(43). 2011. С 156–163
13. Мандюк А., Сороколіт Н. Зарубіжні системи фізичного виховання: курс лекцій. Львів : ЛДУФК. 2018. 64 с.
14. Мацола К. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в Європейських країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 47–52. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-047
15. Міжнародна стандартна класифікація освіти МСКО : Інститут Статистики ЮНЕСКО. 2013. 86 с.
16. Москаленко Н., Демідова О., Коковкіна О., Матяш В. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 112–118. Doi: 10.3254/2071-1476-2023-1-112.
17. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (ХХ ст. – початок ХХІ ст.) : [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.
18. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти), нова реакція, наказ Міністерства освіти і науки України № 33 від 2021 р. https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v 00337229-21#Text
19. Рачковська Н. О. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку у зарубіжних країнах. Наукові записки: зб.мат. науково-практичної конф. викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв. Серія «Мистецтво»/ Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського: ред. кол: Л. В. Старовойт, Л. М. Ліхіцька. Вінниця: «Планер», 2018. С. 165–168.

20. Трачук С. В., Голуб В. А., Довгаль В. І., Сиротюк С. М. Європейський досвід організації рухової активності дошкільників (2024). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15 (11(184). 214–218. Doi: 10.31392/UDU-nc. series 15.2024.11 (184). 43
21. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с.
22. Яковенко А., Сидорчук Т., Афанасьєв С., Микитчик О., Москаленко Д., Лапуга Р. (2024). Фізичне виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (12 (185). С. 212–215. Doi: 10.31.392/ UDU – nc. series 15.2024.12 (185).44
23. Ярова О. Б. Досвід розвитку початкової освіти в країнах ЄС – джерело модернізації початкової освіти в Україні. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 1. С. 31–37
24. Aimol., Deborah P., Lind C., Claire M. Literature rewiewon motor skilland physical activity in preschool children in nev Zealand. *Scientfic Research An Academic Publisher*. USA . 2017; 7 (1): 10–26. DOI:10.4236/ape.2017. 71002/
25. Hardman K. et al. (2014). World-wide survey of school physical education: final Report. Paris, France: UNESCO. P. 131.
26. Hardman K. Physical Education in Schools (2008). *A Global Perspective Kinesiology*.. №1 (40). P. 5–28.
27. Marvic M., Fetic M. Preschool education in Europe. *International journal of Early Childhood Special Education*. 2022. Vol. 14, Issue 03. P. 1307–1315. https://www.researchgate.net/publication/360167485 PRESHOOL EDUCATI on in EUROPE
28. Zhang J., Lu J., Liu M., Yan X. Effect of modern – intencity gymnastics on executive function in children aged 5 to 6 years. Chiness journal of School Health. 2024, 45 (3): 326–329. DOI: 10.16.835/j.cnki.1000-9817.2024082.

REFERENCES

1. Biesiedina, A. A. (2015). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady diialnosti Yevropeiskoi merezhi shkil spryiannia zdoroviu u krainakh Skhidnoi Yevropy: [Organizational and pedagogical principles of the European Network of Health Promoting Schools in Eastern Europe] author's abstract. dissertation ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.01 / A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University. Sumy, 20 p.
2. Voronov, V.A. (2020). Kontseptsiia osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku [Concept of early childhood education and preschool education]. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Kyiv: FOP Ferenets V.B., 44 p.
3. Doronina, T., & Kozhokar, M. (2021). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia v systemi osvity suchasnykh yevropeiskykh krain [Peculiarities of physical education in the education system of modern European countries]. *Osvitni obrii*. № 1(52), P. 8–11.
4. Yezhova, O. O. (2016). Shkoly zdorovia u krainakh Skhidnoi Yevropy: teoriia i praktyka: monohrafiia [Health Schools in Eastern European Countries: Theory and Practice: Monograph]. Sumy: Sumy State University, 288 p.
5. Zhdanova, O., Chekhovska, L, Fliak, A. (2015). Fizychne vykhovannia v shkolakh krain Yevropy. Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Physical education in schools in European countries. Young sports science of Ukraine] : collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health / edited by Yevgeny Prystupa. L., Vol. 19, vol. 2. P. 311–319.
6. Ivanova, V.V. (2019). Struktura systemy doshkilnoi osvity u Velykii Brytanii ta krainakh YeS (na prykladi Frantsii, Nimechchyny, Finliandii, Polshchi, Shveitsarii) [The structure of the preschool education system in the UK and EU countries (using the example of France, Germany, Finland, Poland, Switzerland)]. *Pedahohichni nauky*. Vol.144. P. 107 – 113. doi.org/10.31392/NZ-npu-144.2019.12,
7. Kliuchkovych, T., & Kozubovska, I. (2022). Zarubizhnyi dosvid doshkilnoho vykhovannia: metodychni rekomendatsii [Foreign experience of preschool education: methodological recommendations]. Uzhhorod: State Higher Educational Institution "Uzhhorod National University", 31 p.
8. Kozak, L. (2017). Suchasna doshkilna osvita: Yevropeiskyi dosvid [Modern preschool education: European experience]. *Osvitolohichnyi dyskurs*. № 3-4 (18-19). P. 235–251.
9. Kosenchuk, O.H. (2021). Svitovi tendentsii ta napriamy rozvytku doshkilnoi osvity [World trends and directions of development of preschool education]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka*. Issue 31. P. 43–56. DOI: 10.32626/2309-9763.2021-31-43-56.
10. Koshel, A.P., Koshel, V.M., Kalimbet, O.O., Riabchenko, A.V., & Khablova, M.O. (2021). Fizychne vykhovannia ditei doshkilnoho viku yak osnova formuvannia zdorovia suchasnoho suspilstva [Physical education of preschool children as the basis for the formation of health in modern society]. International scientific journal "Grail of Science". №5. P. 277–284. DOI: 10.36074/grail-of-science.04.06.2021.050
11. Kremen, V. (2021). Osvita ditei ranoho ta doshkionoho viku v konteksti yikh bezperervnoho rozvytku [Education of early and preschool children in the context of their continuous development]. Visnyk natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. №3 (2). P. 1–8. DOI: 10.37472/2707-305.2021-3-2-1-1.
12. Krutsevych, T., & Panhelova, N. (2011). Orhanizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi roboty z ditmy 3–6 rokiv u doshkilnykh zakladakh za kordonom [Organization of physical education and health work with children aged 3-6 in preschool institutions abroad]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. №2(43). P. 156–163
13. Mandiuk, A., & Soroklit, N. (2018). Zarubizhni systemy fizychnoho vykhovannia: kurs lektsii [Foreign systems of physical education: a course of lectures]. Lviv: LSUFC. 64 p.
14. Matsola, K. (2023). Tendentsii rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v Yevropeiskykh krainakh [Trends in the development of physical education of preschool children in European countries]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 3. P. 47–52. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-047
15. Mizhnarodna standartna klasyfikatsiia osvity MSKO (2013). [International Standard Classification of Education ISCED]: UNESCO Institute for Statistics. 86 p.
16. Moskalenko, N., Demidova, O., Kokovkina, O., & Matiash, V. (2023). Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku [Features of motor activity of older preschool children]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. №1. P. 112–118. Doi: 10.3254/2071-1476-2023-1-112.
17. Moskalenko, N.V., Yakovenko, A.V., & Sydorchuk, T.V. (2020). Fizychne vykhovannia shkoliariv u zarubizhnykh krainakh (KhKh st. – pochatok KhKhl st.) [Physical education of schoolchildren in foreign countries (XX century – early XXI century)]: [monograph]. Dnipro, 259 p.
18. Pro zatverdzhennia Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity (Derzhavnoho standartu doshkilnoi osvity) [On approval of the Basic Component of Preschool Education (State Standard of Preschool Education)], new reaction, order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 33 of 2021. https:// zakon.rada.gov.ua / rada/show/v 00337229-21#Text
19. Rachkovska, N.O. (2018). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku u zarubizhnykh krainakh [Peculiarities of physical education of preschool children in foreign countries]. Scientific notes: collection of scientific and practical conference of teachers and students of the faculty of preschool, primary education and arts. Series "Art" / M. Kotsiubynsky Vinnytsia State Pedagogical University: editors: L.V. Starovoyt, L.M. Lihitska. Vinnytsia: "Planer", pp. 165-168.
20. Trachuk, S.V., Holub, V.A., Dovhal, V.I., & Syrotiuk, S.M. (2024). Yevropeiskyi dosvid orhanizatsii rukhovoi aktyvnosti doshkilnykiv [European experience in organizing physical activity of preschoolers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Series 15 (11(184). 214–218. Doi: 10.31392/UDU-nc. series 15.2024.11 (184). 43
21. Turchyk, I.Kh. (2017). Fizychne vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy: monohrafiia [Physical education and sports in school education in Europe: monograph]. Drohobych: Shvydkodruk, 138 p.
22. Yakovenko, A, Sydorchuk, T., Afanasiev, S., Mykytchyk ,O., Moskalenko, D., & Lapuha, R. (2024). Fizychne vykhovannia v systemi doshkilnoi osvity v zarubizhnykh krainakh [Physical education in the preschool education system in foreign countries]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Series 15, (12 (185). P. 212–215. Doi: 10.31.392/UDU – nc. series 15.2024.12 (185).44
23. Yarova, O.B. (2018). Dosvid rozvytku pochatkovoi osvity v krainakh YeS – dzherelo modernizatsii pochatkovoi osvity v Ukraini [The experience of developing primary education in EU countries is a source of modernization of primary education in Ukraine]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal*. № 1. C. 31–37
24. Aimol., Deborah P., Lind C., & Claire M. (2017). Literature rewiewon motor skilland physical activity in preschool children in nev Zealand. *Scientfic Research An Academic Publisher*. USA . 7 (1): 10–26. DOI:10.4236/ape.2017. 71002/
25. Hardman, K. et al. (2014). World-wide survey of school physical education: final Report. Paris, France: UNESCO. P. 131.
26. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools *A Global Perspective Kinesiology*.. №1 (40). P. 5-28.
27. Marvic, M., & Fetic M. (2022). Preschool education in Europe. *International journal of Earlu Childhood Special Education*. Vol. 14, Issue 03. P. 1307–1315. https://www.researchgate.net/publication/360167485 PRESHOOL EDUCATI on in EUROPE
28. Zhang J., Lu J., Liu M., &Yan X. (2024). Effect of modern – intencity gymnastics on executive function in children aged 5 to 6 years. Chinesse journal of School Health. 45 (3): 326–329. DOI: 10.16.835/j.cnki.1000-9817.2024082.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Пангелова Наталія Євгенівна https://orcid.org/0000-0002-4846-3907, kafedra.tmfvis@ukr.net
Бухтєєв Андрій Іванович https://orcid.org/0009-0009-7065-8696, andreybuh77@gmail.com
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, 08400, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Panhelova Nataliia https://orcid.org/0000-0002-4846-3907, kafedra.tmfvis@ukr.net
Andriy Bukhteev https://orcid.org/0009-0009-7065-8696, andreybuh77@gmail.com
University of Grigory Skovoroda in Pereyaslav, Sukhomlynskoho str., 30, Pereyaslav, 08400, Ukraine

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Марія Приймак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. *Вступ.* У статті досліджено особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Актуальність теми зумовлена важливістю адаптаційних процесів для успішної інтеграції спортсменів у суспільство, підвищення їхньої професійної ефективності та забезпечення гармонійного переходу до нових соціальних ролей після завершення спортивної кар'єри. Особливу увагу приділено психологічним, соціокультурним та економічним аспектам адаптації, що впливають на якість їхнього життя. У статті встановлено, що адаптація спортсменів є багатофакторним процесом, який залежить від специфіки кожного етапу кар'єри. На початкових етапах ключову роль відіграє підтримка родини та тренерів, на піку спортивної активності – управління стресом і мотивацією, а на етапі завершення кар'єри – пошук нових соціальних ролей. Доведено, що основними перешкодами під час адаптації є психологічний стрес, фінансова нестабільність, недостатній рівень освіти та ізоляція від соціального середовища сфери фізичної культури і спорту. *Мета дослідження* – визначити особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри та розробити рекомендації щодо створення умов, які сприяють успішній соціалізації як у період активної спортивної діяльності, так і після її завершення. Методи дослідження містили аналіз наукових підходів до вивчення соціальної адаптації спортсменів; синтез інформації та узагальнення даних про адаптаційні стратегії на різних етапах кар'єри і їх оцінку. У результаті дослідження визначено основні адаптаційні стратегії, які застосовують спортсмени, а також оцінено їх ефективність. Виявлено, що адаптаційні програми, які містять психологічну підтримку, освітню перепідготовку та соціальну інтеграцію, є найбільш ефективними для зменшення ризиків дезадаптації. Запропоновано практичні рекомендації для забезпечення комплексної підтримки спортсменів на кожному етапі кар'єри. У *висновках* наголошено, що для ефективної соціальної адаптації спортсменів необхідно впроваджувати міждисциплінарні підходи, які поєднують фізичну, психологічну та соціальну підготовки.

Ключові слова: соціальна адаптація, спортсмени, етапи кар'єри, психологічна підтримка, освітня перепідготовка, соціальна інтеграція, адаптаційні стратегії.

Mariia Pryimak

FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF A SPORTS CAREER

Abstract. *Introduction.* The article examines the peculiarities of social adaptation of athletes at different stages of their sports career. The relevance of the topic is due to the importance of adaptation processes for the successful integration of athletes into society, increasing their professional efficiency and ensuring a harmonious transition to new social roles after the end of their sports career. Particular attention is paid to the psychological, socio-cultural and economic aspects of adaptation that affect the quality of their lives. The article establishes that the adaptation of athletes is a multifactorial process that depends on the specifics of each stage of their career. At the initial stages, the key role is played by the support of family and coaches, at the peak of sports activity – by stress and motivation management, and at the end of the career – by the search for new social roles. It is proved that the main obstacles to adaptation are psychological stress, financial instability and isolation from the non-sports social environment. *Objective.* To determine the peculiarities of social adaptation of athletes at different stages of their sports career and to develop recommendations for creating conditions that promote successful socialization both during and after active sports activities. *Methods.* The research methods included an analysis of scientific approaches to the study of social adaptation of athletes; synthesis of information and generalisation of data on adaptation strategies at different stages of their careers and their evaluation. *Results.* The study identified the main adaptation strategies used by athletes and evaluated their effectiveness. It has been found that adaptation programmes that include psychological support, educational retraining and social integration are the most effective in reducing the risks of maladjustment. Practical recommendations are proposed to ensure comprehensive support for athletes at each stage of their career. *The conclusions* emphasise that for effective social adaptation of athletes, it is necessary to implement interdisciplinary approaches that combine physical, psychological and social training.

Keywords: social adaptation, athletes, career stages, psychological support, educational retraining, social integration, adaptation strategies.

Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 77–82
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11

Pryimak M. Features of social adaptation of athletes at different stages of a sports career. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 77–82
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11

© Марія Приймак, 2025

Вступ. Соціальна адаптація спортсменів є важливим аспектом їхньої професійної діяльності, що визначає не лише успішність у спортивній кар'єрі, а і якість життя поза межами спортивних досягнень. Зміни, що супроводжують різні етапи спортивної кар'єри, як-от початок професійної діяльності, періоди максимального навантаження, її завершення та інтеграція в суспільство, створюють різноманітні виклики для адаптації. Важливість вивчення цієї проблематики зумовлена не лише потребами спортивної спільноти, а й ширшим контекстом соціалізації, у якому спорт виконує роль інструменту інтеграції, формування культурних і моральних цінностей.

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що соціальна адаптація спортсменів залежить від багатьох факторів, серед яких варто виокремити вікові, психологічні, соціокультурні та економічні. Особливу увагу привертає проблема адаптації молодих спортсменів, які тільки починають спортивну кар'єру, а також тих, хто завершив активну спортивну діяльність, що супроводжується значними змінами в стилі життя, ролях та очікуваннях. Відсутність достатньої підтримки в цей період може призводити до психічних розладів, соціальної ізоляції чи труднощів у професійній реінтеграції.

У науковому та практичному аспектах важливим завданням є розробка ефективних стратегій підтримки спортсменів на кожному етапі їхньої кар'єри. Це передбачає створення умов для гармонійної взаємодії з тренерським складом, родиною та суспільством, забезпечення доступу до психологічної допомоги, розробку освітніх і кар'єрних програм. У практичній площині це має сприяти зменшенню ризиків, пов'язаних із соціальною дезадаптацією, а також підвищенню рівня мотивації, самореалізації та загального добробуту спортсменів.

Мета статті – визначити особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри та розробити рекомендації щодо створення умов, які сприяють успішній соціалізації як у період активної спортивної діяльності, так і після її завершення.

Завдання статті:

1. Розглянути та проаналізувати наукові підходи до проблеми вивчення соціальної адаптації спортсменів.
2. Визначити вплив соціального середовища на адаптаційні процеси спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.
3. Дослідити адаптаційні стратегії, які використовують спортсмени на різних етапах спортивної кар'єри та оцінити їх ефективність.
4. Виявити основні проблеми, що виникають у спортсменів у процесі соціальної адаптації.

Методи дослідження. У статті досліджено особливості соціальної адаптації спортсменів шляхом використання міждисциплінарного підходу, що охоплює аналіз наукових праць, систематизацію теоретичних концепцій і узагальнення емпіричних даних. Застосовано методи теоретичного аналізу, які дали змогу виявити основні наукові підходи до соціальної адаптації спортсменів, визначити ключові проблеми та оцінити стратегії. Для узагальнення даних використано синтез інформації з різних джерел, що дало змогу виокремити закономірності у формуванні адаптаційних механізмів на різних етапах кар'єри.

У дослідженні проведено порівняння різних моделей підтримки спортсменів, зокрема психологічних, соціокультурних та освітніх ініціатив, із метою визначення їхньої ефективності в контексті сучасних викликів. Аналіз результатів практичного впровадження таких програм дав змогу оцінити реальний вплив запропонованих стратегій на адаптаційні процеси та визначити напрями для їхнього вдосконалення.

Результати дослідження. Соціальна адаптація спортсменів є багатовимірним процесом, що охоплює інтеграцію особистості в соціальне середовище через фізичну, психологічну та соціальну активність. Вивчення цієї теми актуальне через необхідність створення умов, які сприятимуть ефективній адаптації спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. У науковій літературі умовно виокремлюють психологічний, соціологічний та спортивно-науковий підходи до аналізу соціальної адаптації. Кожен із них має свої унікальні характеристики та практичне застосування, що дає змогу комплексно оцінити проблему (табл. 1).

У сучасній практиці ці підходи активно застосовують у спортивних та освітніх установах. Психологічна підтримка реалізується через залучення спортивних психологів, які допомагають спортсменам боротися зі стресом, долати труднощі під час змагань та відновлюватись після травм, а також адаптуватися до завершення кар'єри [18]. Наприклад, у провідних українських спортивних клубах упроваджено психологічні програми з управління стресом, які містять медитації, мотиваційні зустрічі та групову терапію.

Соціологічний підхід відображається у створенні спеціальних програм, як-от спортивні клуби для інтеграції дітей із соціально вразливих категорій. Це не лише дає змогу залучати молодь до спорту, а й сприяє формуванню позитивного соціального середовища, яке підтримує адаптацію.

Спортивно-науковий підхід активно використовують у дитячо-юнацьких спортивних школах, де розвиток фізичних навичок поєднується з формуванням соціальних компетенцій. Наприклад, упроваджуються програми, спрямовані на розвиток командної роботи, лідерських якостей та відповідальності через групові тренування й участь у змаганнях.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні та підтримці адаптаційних процесів спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри [3]. Вплив цього середовища проявляється через взаємодію з тренерами, родиною та спортивною спільнотою, що створює базу для соціальної підтримки, психологічної стійкості та професійного зростання. На початкових етапах кар'єри головною рушійною силою є підтримка родини, яка сприяє формуванню в спортсмена впевненості у власних силах. Згодом ключову роль починають відігравати тренери, які не лише забезпечують технічну підготовку, а й виступають у ролі наставників, впливаючи на мотивацію, самоконтроль та емоційну стійкість. Спортивна спільнота, своєю чергою, створює соціальний контекст для формування відчуття належності та взаємної підтримки (рис. 1).

Взаємодія цих компонентів соціального середовища є вирішальною для успішної соціальної адаптації спортсменів. Наприклад, для початківців підтримка родини може стати вирішальним фактором у подоланні фінансових та емоційних викликів, перед якими постає майбутній

Таблиця 1

Основні підходи до вивчення соціальної адаптації спортсменів та їх практичне застосування

Підхід	Основні характеристики	Приклади практичного застосування
Психологічний	Орієнтується на вивчення індивідуальних особливостей, рівня емоційної та стресостійкості й особистісного розвитку спортсменів	Психологічна підтримка молодих спортсменів через індивідуальні консультації, тренінги з управління стресом та адаптації до спортивних змін
Соціологічний	Зосереджений на впливі соціального середовища (тренери, родина та соціальні інститути) на процес адаптації спортсменів до соціуму	Організація заходів соціальної інтеграції, наприклад спортивних фестивалів, спрямованих на формування комунікаційних навичок у спортсменів
Спортивно-науковий	Розглядає зв'язок між фізичною активністю та соціальною адаптацією, оцінює вплив тренувань на формування соціальних навичок і дисципліни	Упровадження в спортивних школах та коледжах навчальних програм, які комбінують фізичне виховання з розвитком командної роботи та дисципліни

Джерело: сформовано автором на підставі [1; 2; 7; 9; 10; 14; 15; 17]

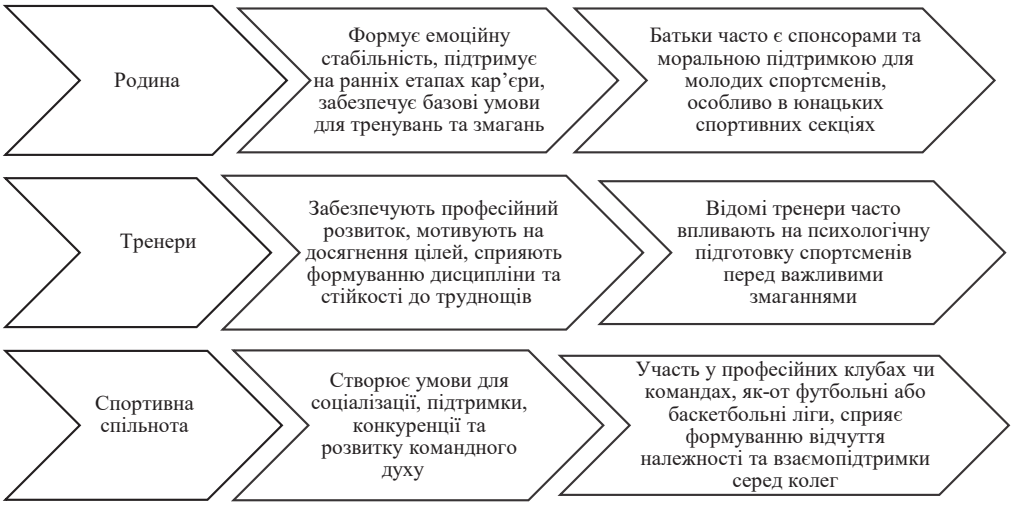

Рис. 1. Вплив ключових елементів соціального середовища на адаптаційні процеси спортсменів

Джерело: сформовано автором

професіонал. У професійних командах тренери часто є не лише технічними фахівцями, а й психологами, розробляючи індивідуальні плани роботи, спрямовані на гармонійний розвиток спортсмена [6]. Спортивна спільнота, особливо в умовах сучасної конкуренції, виконує роль не лише джерела підтримки, а й стимулу до самовдосконалення, формуючи позитивний мікроклімат і надаючи можливість для розвитку особистості в командному середовищі. Адаптаційні стратегії, які використовують спортсмени на різних етапах кар'єри, визначаються особливостями їхнього соціального та професійного середовища, а також індивідуальними характеристиками. Ці стратегії мають на меті допомогти спортсменам впоратися з викликами, пов'язаними зі зміною умов тренувань, участю в змаганнях, переходом між фазами кар'єри та завершенням професійної діяльності. На ранніх етапах вони зазвичай орієнтуються на формування професійних навичок і взаємодію з тренерами, що сприяє поступовому входженню до спортивного середовища. Під час активної кар'єри важливим стає управління психологічним станом та фізичною підготовкою, тоді як на етапі завершення акцент зміщується на пошук нових соціальних ролей та інтеграцію в інші сфери життя (табл. 2).

Очевидно, що адаптаційні стратегії варіюються залежно від доступу спортсменів до відповідної підтримки та ресурсів [4]. На початкових етапах, наприклад, юніори часто мають значну підтримку від тренерів та батьків, яка допомагає їм розвинути основні навички та інтегруватися в спортивну спільноту [8]. У професійному спорті управління стресом і мотивацією є ключовими завданнями, для реалізації яких успішно застосовують програми психологічної підготовки, як-от техніки візуалізації чи медитації. Завершення кар'єри залишається найскладнішим етапом, оскільки спортсмени постають перед необхідністю переосмислення своєї ролі в суспільстві [13]. У таких випадках ефективними є програми перекваліфікації та залучення до тренерської або громадської діяльності, наприклад, у благодійних проєктах чи організації спортивних клубів. Ці стратегії допомагають знизити рівень стресу та сприяють плавному переходу до нового етапу життя.

Соціальна адаптація спортсменів супроводжується низкою проблем, які виникають на різних етапах їхньої

Таблиця 2

Адаптаційні стратегії спортсменів на різних етапах кар'єри та оцінка їхньої ефективності

Етап кар'єри	Основні адаптаційні стратегії	Оцінка ефективності
Початковий етап	Формування базових спортивних навичок, залучення до соціальної підтримки з боку тренерів і родини, встановлення довготривалих цілей	Ефективність висока за умови наявності підтримки тренера та родини, але може знижуватися через нестачу досвіду чи фінансових ресурсів
Пік спортивної активності	Управління стресом, застосування психологічних методів регуляції, підтримка мотивації через визначення короткотривалих цілей	Досить ефективна стратегія, особливо за наявності професійного психолога, але вимагає регулярної корекції залежно від рівня навантаження
Завершення кар'єри	Розробка планів переходу до нової діяльності, участь у навчальних програмах, залучення до соціальних проєктів чи тренерської діяльності	Ефективність варіюється залежно від доступу до ресурсів і рівня підтримки. Відсутність чіткої стратегії може призводити до дезадаптації

Джерело: сформовано автором

кар'єри, а психологічні бар'єри є одними з найважливіших серед цих викликів [17]. Часто спортсмени відчувають стрес через високі змагальні вимоги, необхідність досягнення значних результатів та постійний контроль над своїм емоційним станом. Особливо гостро ці проблеми проявляються під час завершення спортивної кар'єри, коли відсутність чіткого плану переходу до нової сфери діяльності може викликати відчуття невизначеності, втрату сенсу життя та зниження самооцінки.

Економічні бар'єри також відіграють важливу роль, особливо для спортсменів, які не досягли професійного рівня з відповідною фінансовою підтримкою. Для юніорів фінансові труднощі є одним із найбільших викликів, що перешкоджає забезпеченню тренувань, участі в змаганнях чи отриманню необхідної медичної підтримки. У професійному спорті, попри високі доходи в певних дисциплінах, частими є випадки фінансової нестабільності після завершення кар'єри через недостатньо грамотне планування майбутнього або нерозуміння принципів управління фінансами.

Соціокультурні бар'єри охоплюють труднощі інтеграції спортсменів у суспільство поза спортивним середовищем. Відчуження від неспортивного соціального життя, обмежені суспільні зв'язки та вузькоорієнтована професійна ідентичність можуть перешкоджати ефективній соціалізації. Спортсмени часто відчувають себе ізольованими, особливо якщо їхній професійний шлях завершується несподівано, наприклад, через травми. Крім того, відмінності в соціальних та культурних контекстах, наприклад, при переході до міжнародних змагань або інтеграції в спортивні команди за кордоном, також можуть створювати додаткові труднощі. Розв'язання цих проблем вимагає комплексного підходу. Залучення психологів, створення програм фінансового консультування та розвиток механізмів соціальної підтримки сприяють подоланню цих бар'єрів. Практика показує, що спортивні федерації та клуби, які впроваджують такі ініціативи, досягають кращих результатів у забезпеченні довготривалої адаптації своїх спортсменів. Ефективна соціальна адаптація спортсменів потребує комплексного підходу, який ураховує психологічні, освітні та соціальні аспекти [8]. Насамперед важливим елементом є створення програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання стресу, пов'язаного із завершенням спортивної кар'єри, і підвищення емоційної стійкості. Вони мають містити індивідуальні та групові консультації, тренінги з управління стресом, розвитку навичок саморефлексії і постановки цілей на новому життєвому етапі. Особливо ефективними є методики, які передбачають активне залучення спортсменів до розробки власних стратегій подолання труднощів [19].

Освітні можливості також відіграють вирішальну роль у процесі адаптації. Упровадження програм професійної перепідготовки дає змогу спортсменам здобувати нові знання та навички, необхідні для інтеграції в інші сфери діяльності [20]. Важливим аспектом є співпраця спортивних організацій з університетами, що надає доступ до гнучких освітніх програм, адаптованих до їхніх потреб.

Соціальні механізми інтеграції спрямовані на створення умов для активної участі спортсменів у житті суспільства після завершення спортивної кар'єри. Це може передбачати залучення їх до громадських або волонтерських проєктів, де їхній досвід і навички можуть бути корисними. Спортивні клуби та спортивні федерації відіграють ключову роль у забезпеченні доступу до таких ініціатив, сприяючи формуванню позитивного мікроклімату для адаптації. Наприклад, організація благодійних заходів або тренерська діяльність допомагають спортсменам залишатися активними в спортивній спільноті, одночасно розширюючи їхні соціальні зв'язки [5].

Дискусія. Результати дослідження підтвердили важливість комплексного підходу до соціальної адаптації спортсменів, що враховує психологічні, соціокультурні та економічні аспекти їхньої діяльності. Згідно з отриманими даними, адаптаційні програми, які містять психологічну підтримку, професійну перепідготовку та соціальну інтеграцію, є найбільш ефективними для забезпечення гармонійного переходу спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. Це узгоджується з висновками досліджень О. Ганта, В. Гончаренка та Ч. Мінюя, які зазначають важливість соціально-психологічної підтримки молодих спортсменів у процесі їхньої інтеграції в спортивну спільноту [2].

Особливо варто відзначити, що результати дослідження підтверджують актуальність підходів, викладених Н. Корж та співавторами, які наголошують на необхідності адаптації спортсменів до неспортивного середовища

після завершення спортивної кар'єри. Автори вказують на важливість створення соціальних й економічних умов для уникнення дезадаптації та ізоляції [3]. У цьому контексті дослідження також узгоджується з роботами N. Stambulova та ін. (2021), які наголошують на необхідності підтримки спортсменів на етапі завершення кар'єри через створення освітніх програм і наставництва [18].

Значну увагу в цьому дослідженні приділено психологічним бар'єрам, які є найскладнішими для подолання серед викликів адаптації. Як зазначено в роботі С. Тукаєва та співавторів, психологічне вигорання й стрес є поширеними серед спортсменів, особливо в умовах високого навантаження та змагальної діяльності [11]. Результати дослідження також демонструють, що застосування програм психологічної підтримки, як-от тренінги з управління стресом та групові консультації, суттєво сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного вигорання.

Щодо економічних аспектів, дослідження підтвердило висновки М. Приймак, В. Бігуна та Т. Лазоренка про важливість планування фінансової стабільності спортсменів ще на етапі активної кар'єри [9]. Недостатня увага до цього аспекту може призводити до фінансової нестабільності після завершення спортивної кар'єри.

Соціокультурні бар'єри, як-от ізоляція від сфери фізичної культури і спорту (неспортивного середовища), підтверджують результати роботи T. Shutova, K. Stolyar, T. Vysotska, які наголошують на важливості підтримки спортсменів у постспортивному житті [17]. У дослідженні зазначено, що залучення спортсменів до громадських проєктів чи тренерської діяльності дає змогу зменшити рівень ізоляції та сприяє формуванню нових соціальних зв'язків.

Так, результати цього дослідження підкреслюють необхідність міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічну, освітню та соціокультурну підтримку. Це сприяє зменшенню ризиків дезадаптації, забезпечує гармонійний перехід до нового етапу життя та формує базу для довгострокової інтеграції спортсменів у суспільство.

Висновки. Установлено, що соціальна адаптація спортсменів є багатогранним процесом, який залежить від численних факторів, зокрема психологічних, соціокультурних, економічних і професійних. Визначено, що адаптація на різних етапах спортивної кар'єри вимагає специфічних підходів і стратегій, які враховують особливості кожного періоду – від початку спортивної кар'єри до її завершення.

Основними проблемами, перед якими постають спортсмени, є психологічні бар'єри, пов'язані зі стресом і тиском досягнень [12], економічні труднощі, спричинені нестачею фінансів, особливо на ранніх етапах, а також соціокультурні виклики, як-от ізоляція від суспільства поза спортивним середовищем. Найгостріші проблеми виникають під час завершення спортивної кар'єри, коли відсутність підтримки може призводити до дезадаптації.

Рекомендації статті містять розробку програм психологічної підтримки для спортсменів, освітніх ініціатив, спрямованих на професійну перекваліфікацію, та створення механізмів соціальної інтеграції після завершення спортивної кар'єри. Особливу увагу варто приділити міждисциплінарним програмам, які поєднують тренування, освітню діяльність і соціальні проєкти, спрямовані на інтеграцію спортсменів у ширший соціум.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуальних адаптаційних стратегій спортсменів в умовах сучасних змін у спортивному середовищі, як-от збільшення ролі цифрових технологій і глобалізація. Важливим напрямом є аналіз ефективності впроваджених ініціатив з урахуванням культурних та регіональних особливостей, а також розробка універсальних моделей підтримки спортсменів для забезпечення їхньої гармонійної соціалізації.

Перспективи подальших досліджень передбачають розкрити аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем**.**

Конфлікт інтересів. Автори засвідчують про відсутній будь-якого конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113 (дата звернення: 19.11.2024).
2. Гант О., Гончаренко В., Мінюй Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2021. № 3 (21). С. 4–13. URL: https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01 (дата звернення: 19.11.2024).
3. Корж Н., Захаріна Є., Чередниченко І. Чинники де-соціалізації спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 98–105. URL: https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14 (дата звернення: 19.11.2024).
4. Крук М., Одноворченко І., Курилло Т., Цуд І., Іщенко С. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні. *Наукові часописи Університету ім. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160). С. 124–129. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40139 (дата звернення: 19.11.2024).
5. Лаврентьєв О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.
6. Мельников А., Шинкарук В., Кучма А. Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 120–124. URL: https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17 (дата звернення: 19.11.2024).
7. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ. 2020. 240 с. URL: http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3734 (дата звернення: 19.11.2024).
8. Онищук Л., Баштовенко О. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-400-412 (дата звернення: 19.11.2024).
9. Приймак М., Бігун В., Лазоренко Т. Моделі управління професійним зростанням та кар'єрним розвитком співробітників. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування»*. 2024. № 2 (30). URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023 DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-498-509 (дата звернення: 19.11.2024).
10. Сергієнко В., Стасюк Р. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 9 (182). С. 214–218.
11. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів / С. Тукаєв та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32 (дата звернення: 19.11.2024).
12. Correlation between personality traits of young athletes and their level of self-efficacy / I. Halian et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, No. 5. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05139 (date of access: 19.11.2024).
13. Hallmann K., Breuer C., Ilgner M., Rossi L. Preparing elite athletes for the career after the career: the functions of mentoring programmes. *Sport in Society*. 2019. Vol. 23. № 7. P. 1217–1234. URL: https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613375
14. Hamlin M., et al. Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 34. URL: https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034 (date of access: 19.11.2024).

15. Li Y., Yang Y., Yu J. The Influence of Coaches' Leading Behavior on Young Athletes' Psychological Pressure and Psychological *Adaptation*. *Revista De Psicología Del Deporte*. 2022. Vol. 30. № 4. P. 78–84. URL: http://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/585 (date of access: 19.11.2024).
16. Athletes' Psychological Adaptation to Confinement Due to COVID-19: A Longitudinal Study / V. J. Rubio et al. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495 (date of access: 19.11.2024).
17. Shutova T., Stolyar K., Vysotskaya T. Socio-psychological problems of highly trained athletes upon completion of sports career. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. № 1. P. 652–657. URL: https://www.efsupit.ro/images/stories/April2019/Art94.pdf (date of access: 19.11.2024).
18. Stambulova N. B., Ryba T. V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 19. № 4. P. 524–550. URL: https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836 (date of access: 19.11.2024).
19. Wasserfurth P., Palmowski J., Hahn A., et al. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: Social Environment, Adaptations, and Prevention. *Sports Med – Open*. 2020. Vol. 6. 44. URL: https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6 (date of access: 19.11.2024).
20. Weinberg R., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics. 2023. 739 p.

REFERENCES

1. Arnautova L., & Petrovskaya T. (2019). Koping-strategii podolannya stressu sportsmenov. [Coping strategies for overcoming stress by athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, (2), 105–113. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113 [In Ukrainian].
2. Hant O., Honcharenko V., & Minyuy, Ch. (2021). Osoblyvosti sotsial'no-psykholohichnoyi adaptovanosti sport·smeniv 12–14 rokiv v ihrovykh vydakh sportu [Features of socio-psychological adaptability of athletes aged 12–14 in team sports]. *Sportyvni Ihry – Sports games*, (3 (21)), 4–13. https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01 [In Ukrainian].
3. Korzh N., Zakharina Ye., & Cherednychenko I. (2024). Chynnyky de-sotsializatsiyi sport·smeniv v konteksti yikh post-sportyvnoho zhyttya [Factors of de-socialization of athletes in the context of their post-sport life]. *Olympicus – Olympicus*, (1), 98–105. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14 [In Ukrainian].
4. Kruk M., Odnovorchenko I., Kuryllo T., Tsud I., & Ishchenko S. (2023). Osoblyvosti planuvannya bahatorichnoyi pidhotovky u sportyvnomu plavanni. [Features of long-term preparation planning in sports swimming]. *Naukovi Chasopysy Universytetu im. Dragomanova. Seriia: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journals of the University named after. Dragomanov. Series: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (2 (160)), 124–129. Retrieved from https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40139 [In Ukrainian].
5. Lavrent'yev O., Krupenya S., & Malyns'kyy I. (2021). Formuvannya modeli profesiynoyi pidhotovky trenera z obranoho vydu sportu [Formation of a model of professional training of a coach in the chosen sport]. *Naukovyi Chasopys NPU im. M. Dragomanova – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov*. (5 (136)), 58–61. [In Ukrainian].
6. Mel'nykov A., Shynkaruk V., & Kuchma A. (2024). Pobudova efektyvnoyi vzayemodiyi mizh trenerom ta sport·smenom. [Building effective interaction between coach and athlete]. *Olympicus – Olympicus*, (1), 120–124. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17 [In Ukrainian].
7. Oliynyk N., & Voytenko S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti: monohrafiya. [Psychological features of sports activity: Monograph]. *Vinnytsya: VNAU – Vinnytsia: VNAU*. Retrieved from http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3734 [In Ukrainian].
8. Onyshchuk L., & Bashtovenko O. (2023). Intehrovanyy pidkhid do upravlinnya trenuval'noyu ta zmahal'noyu diyal'nistyu sport·smeniv. [Integrated approach to managing training and competitive activities of athletes]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky – Prospects and innovations in science*, (15 (33)). https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-400-412 [In Ukrainian].
9. Pryimak M., Bihun V., & Lazorenko T. (2024). Modeli upravlinnya profesiynym zrostannyam ta kar'yernym rozvytkom spivrobitnykiv. [Models of management of professional growth and career development of employees]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnolohii. Seriia: Upravlinnia ta Administruvannia – Scientific innovations and advanced technologies. Series "Management and administration"*, (2 (30)). Retrieved from http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-498-509 [In Ukrainian].
10. Serhiyenko V., & Stasyuk R. (2024). Prykladni aspekty funktsional'noyi pidhotovky sport·smeniv. [Applied aspects of athletes' functional training]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Dragomanova – Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*, (9 (182)), 214–218. [In Ukrainian].
11. Tukaiev, S., Pohorilska, N., Makarchuk, M., & Fedorchuk, S. (2022). Emotsiyne vyhorannya u kvalifikovanykh sport·smeniv [Emotional burnout in qualified athletes]. *Sportyvna Medytsyna, Fizychna Terapiia ta Erhoterapiia – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, (1), 28–32. https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32 [In Ukrainian].
12. Halian, I., Popovych, I., Hulias, I., Serbin, I., Vyshnevska, O., Kovalchuk, Z., & Pyslar, A. (2023). Correlation between personality traits of young athletes and their level of selfefficacy. *Journal of Physical Education and Sport*, *23*(5), 1119–1129.
13. Hallmann, K., Breuer, C., Ilgner, M., & Rossi, L. (2019). Preparing elite athletes for the career after the career: The functions of mentoring programmes. *Sport in Society, 23*(7), 1217–1234. https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613375
14. Hamlin, M., et al. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology, 10*, Article 34. https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034
15. Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2022). The influence of coaches' leading behavior on young athletes' psychological pressure and psychological adaptation. *Revista De Psicolog a Del Deporte, 30*(4), 78–84. Retrieved from http://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/585
16. Rubio, V. J., S nchez-Iglesias, I., Bueno, M., & Martin, G. (2021). Athletes' Psychological Adaptation to Confinement Due to COVID-19: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495
17. Shutova, T., Stolyar, K., & Vysotskaya, T. (2019). Socio-psychological problems of highly trained athletes upon completion of sports career. *Journal of Physical Education and Sport, 19*(1), 652–657. Retrieved from https://www.efsupit.ro/images/stories/April2019/Art94.pdf
18. Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(4), 524–550. https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836
19. Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A., et al. (2020). Reasons for and consequences of low energy availability in female and male athletes: Social environment, adaptations, and prevention. *Sports Med – Open, 6*, 44. https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6
20. Weinberg, R., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics. 739 p.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Марія Приймак https://orcid.org/0000-0003-3249-9902, m_pryimak@ukr.net
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Mariia Pryimak https://orcid.org/0000-0003-3249-9902, m_pryimak@ukr.net
National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРОФЕСІЙНИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

Христина Хіменес[1], Юрій Бріскін[1], Неоніла Нерода[1], Ольга Задорожна[2], Тетяна Скалій[3]

[1]Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна
[2]Херсонський державний університет, Херсон, Україна
[3]Університет економіки, Бидгощ, Польща

Анотація. *Вступ.* Баскетбол у Європі зазнав значних трансформацій від традиційного аматорського виду спорту до потужного комерційного сектору. З початку XX століття розвиток європейських баскетбольних ліг супроводжувався конкуренцією між FIBA та ULEB, що зумовило зміни в системі змагань та управлінських підходах. Проблематика дослідження пов'язана з необхідністю виявлення ключових етапів еволюції професійного баскетболу, аналізу чинників його комерціалізації та визначення сучасних тенденцій розвитку. *Мета роботи* – виявити сучасну структуру та зміст системи змагань європейського професійного баскетболу, їх трансформацію під впливом економічних, організаційних чинників. *Методи.* У дослідженні застосовано аналіз нормативних документів FIBA, ULEB та національних федерацій, статистичний аналіз фінансових звітів баскетбольних клубів, а також порівняльний метод для оцінки змін у форматах турнірів. *Результати.* Дослідження встановило, що Євроліга поступово перейшла від відкритої системи до моделі з гарантованими місцями для провідних клубів. Єврокубок, Ліга чемпіонів FIBA та Кубок Європи демонструють різні підходи до організації турнірів. Комерціалізація змагань супроводжується зростанням доходів від телевізійних прав і спонсорських контрактів, що сприяє підвищенню рівня конкуренції між клубами. *Висновки.* Європейський баскетбол розвивається в напрямі подальшої фінансової стабілізації та оптимізації системи змагань. Водночас зберігається конкуренція між FIBA та ULEB за контроль над європейськими лігами. Подальші дослідження мають зосередитися на аналізі впливу економічних чинників на функціонування клубів і стабільність спортивної системи.

Ключові слова: баскетбол, Європа, клубні змагання, система, ієрархія.

Krystyna Khimenes, Yuriy Briskin, Neonila Neroda, Olha Zadorozhna, Tetiana Skaliy

REFORMING THE SYSTEM OF EUROPEAN PROFESSIONAL BASKETBALL COMPETITIONS

Abstract. *Introduction.* Basketball in Europe has undergone significant transformations, evolving from a traditional amateur sport into a powerful commercial sector. Since the early 20th century, the development of European basketball leagues has been accompanied by competition between FIBA and ULEB, leading to changes in the competition system and management approaches. The research problem is related to the need to identify the key stages of professional basketball evolution, analyze the factors of its commercialization, and determine modern development trends. *The study aim* is to identify the current structure and content of the European professional basketball competition system and its transformation under the influence of economic and organizational factors. *Methods.* The study employs an analysis of FIBA, ULEB, and national federation regulations, statistical analysis of financial reports from basketball clubs, and a comparative method to assess changes in tournament formats. *Results.* The research established that the EuroLeague has gradually transitioned from an open system to a model with guaranteed spots for top clubs. The EuroCup, FIBA Champions League, and FIBA Europe Cup showcase different approaches to tournament organization. The commercialization of competitions is accompanied by increasing revenues from broadcasting rights and sponsorship contracts, contributing to heightened competition among clubs. *Conclusions.* European basketball is moving towards further financial stabilization and optimization of the competition system. At the same time, competition between FIBA and ULEB for control over European leagues remains. Future research should focus on analyzing the impact of economic factors on club operations and the stability of the sports system.

Keywords: basketball, Europe, club competitions, system, hierarchy.

Хіменес Х., Бріскін Ю., Нерода Н., Задорожна О., Скалій Т. Реформування системи європейських професійних баскетбольних змагань. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 83–89
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-12

Khimenes K., Briskin Yu., Neroda N., Zadorozhna O., Skaliy T. Reforming the system of European professional basketball competitions. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 83–89
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-12

© Христина Хіменес, Юрій Бріскін, Неоніла Нерода, Ольга Задорожна, Тетяна Скалій, 2025

Вступ. Баскетбол почав активно розвиватися наприкінці XIX століття, але міжнародна організація FIBA була створена лише в 1932 році в Женеві з ініціативи восьми національних асоціацій [7; 10].

Ще в 1930-х роках FIBA передбачала європейські змагання, однак професіоналізація баскетболу на континенті розпочалася лише наприкінці 1980-х років, коли спорт став частиною розважальної індустрії. Перші спроби інтеграції європейського баскетболу в бізнес-сферу почалися з підписання Римського договору (1957), що сприяв європейському економічному співробітництву [3]. Тоді сформувалися два підходи: меритократична система відкритих ліг (традиційна для Європи) та неоліберальна модель закритих ліг (характерна для США) [5; 10; 11].

У 1957 році на Eurobasket обговорено створення першого європейського клубного турніру. У 1958 році стартував Кубок Європи FIBA, у якому брали участь чемпіони національних першостей. З 1960-х років баскетбол у Європі почав активно комерціалізуватися, наслідуючи NBA [17].

Попри загальний скептицизм щодо північноамериканської моделі, були спроби створення закритої Європейської професійної баскетбольної ліги (EPBL) у 1974 році, але ініціатива не отримала підтримки FIBA та громадськості [7]. Водночас європейські баскетбольні організації почали підписувати угоди з телевізійними компаніями, що принесло перші значні прибутки [12; 19]. Починаючи з 1980-х років меритократича європейська модель професійного спорту почала помалу поступатися позиціям комерційної моделі [12]. Вагомий вплив отримують підприємці, які приходять у європейський спорт, зокрема баскетбол, і починають розвивати його бізнес-компонент та, відповідно, трансформувати його ідентичність.

У сучасному спортивному середовищі розвиток баскетболу в Європі проходить через низку трансформацій, що стосуються як змагальних форматів, так і управлінських стратегій. Євроліга, Єврокубок та інші континентальні змагання розвиваються під впливом глобалізації та економічних факторів, що суттєво змінює їхню структуру. Основна проблема дослідження полягає у виявленні ключових тенденцій та чинників, що визначали й визначають надалі динаміку змін у європейському баскетболі.

Мета дослідження – виявити сучасну структуру та зміст системи змагань європейського професійного баскетболу, їх трансформацію під впливом економічних, організаційних чинників.

Матеріал та методи. У процесі дослідження застосовано комплексний підхід, що передбачає використання якісних та кількісних методів аналізу для забезпечення всебічного розгляду проблематики реформування системи європейських професійних баскетбольних змагань.

По-перше, проаналізовано нормативні документи FIBA, ULEB та національних федерацій європейських країн, що дало змогу визначити ключові зміни в структурі та регламенті проведення змагань. Особлива увага приділена аналізу регламентів Євроліги, Єврокубку, Ліги чемпіонів FIBA та Кубку Європи, що допомогло простежити відмінності в підходах до організації турнірів та ієрархії клубного баскетболу в Європі.

По-друге, проведено статистичний аналіз фінансових звітів баскетбольних клубів, що містить розгляд показників доходів від телевізійних прав, спонсорських контрактів, продажу квитків та комерційної діяльності клубів. Аналіз ґрунтувався на офіційних звітах клубів, фінансових рейтингах європейського баскетболу, а також на звітах консалтингових агентств, що спеціалізуються на спортивній економіці.

По-третє, використано порівняльний метод, який дав змогу оцінити зміни у форматах змагань та їх вплив на розвиток професійного баскетболу в Європі. Зокрема, здійснено порівняння системи організації турнірів у різні часові періоди, починаючи з кінця XX століття до сьогодення, що допомогло ідентифікувати ключові тенденції та визначити фактори, які сприяли чи, навпаки, гальмували інтеграцію європейського баскетболу в глобальну спортивну індустрію.

Крім того, дослідження ґрунтується на аналізі наукових джерел, що охоплює праці провідних дослідників у сфері спортивного менеджменту, економіки спорту та організації професійних ліг. Це дало змогу визначити науковий контекст реформування європейських баскетбольних змагань і співвіднести отримані результати з глобальними тенденціями розвитку професійного спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. *Євроліга*, як найпрестижніший європейський клубний баскетбольний турнір, розпочала свою історію в 1958 році під назвою Кубок європейських чемпіонів FIBA. Перший турнір зібрав 23 команди-чемпіони своїх національних першостей, розподілених за географічним принципом на чотири групи [23]. Це був перший крок до створення загальноєвропейських клубних змагань, які згодом трансформувалися в потужний спортивний продукт.

Протягом перших десятиліть формат змагань постійно вдосконалювався. Зокрема, вагомим кроком стало впровадження в 1965–1966 роках групового раунду за коловою системою, що дало змогу командам провести більше матчів, при цьому об'єктивність у визначенні найсильніших зросла [8]. До 1990 року турнір залишався виключно змаганням для чемпіонів національних ліг, що підкреслювало його елітарність. Початок 1990-х приніс революційні зміни. У 1991 році змагання перейменували в чемпіонат Ліги Європи FIBA, а список учасників організатори розширили, залучивши призерів національних чемпіонатів. Кількість команд у цих змаганнях зросла до 33, що вимагало вдосконалення системи відбору та проведення турніру. У 1996 році змагання отримали назву Євроліга FIBA, а кількість учасників зменшили до 24 команд [23].

Переломним моментом для європейського баскетболу став 2000 рік, коли виникло протистояння між FIBA та новоствореною організацією ULEB (Об'єднання європейських баскетбольних ліг). При цьому ULEB, заручившись підтримкою провідних клубів, організувала власну Євролігу, тоді як FIBA проводила Суперлігу [6]. Цей дуалізм тривав лише один сезон, а з 2001 року ULEB отримала цілковитий контроль над Євролігою [2].

Під керівництвом ULEB турнір зазнав суттєвих змін. Упроваджено систему wild card, введено обмеження на кількість американських гравців (не більше двох у команді), розроблено чітку систему рейтингу національних чемпіонатів для визначення квот участі. У 2004 році формат збагатився чвертьфінальним раундом, що зробило шлях до титулу ще більш захопливим.

Аналіз інформації щодо системи змагань Євроліги на початку XXI ст. засвідчує достатньо високу динаміку змін і своєрідні «експерименти» з кількістю учасників та форматом проведення [13; 15]. Очевидно, це пов'язано з намаганням організаторів знайти оптимальну організаційну модель, яка, з одного боку, допомагала б популяризувати змагання, а з іншого, за умови великої кількості учасників, – знайти якомога менш громіздкий варіант об'єктивного визначення переможця.

З 2009 року розпочався новий етап у розвитку європейського баскетболу – створення Euroleague Commercial Assets (ECA), компанії, що взяла на себе комерційний розвиток турніру. У 2010 році завдяки спонсорству Turkish Airlines змагання отримали нову назву – Turkish Airlines Euroleague [20]. При цьому формат змагань продовжував еволюціонувати. У 2016 році кількість учасників Євроліги скоротили до 16 команд. У 2019 році Євролігу розширено до 18 команд, ще дві команди отримали wild card. Проте сезон 2019–2020 років відбувся не повною мірою, його було скасовано невдовзі після оголошення обмежень на спортивні події внаслідок пандемії COVID [1]. Водночас наступного сезону ті ж самі команди розіграли основний титул. У 2023 році організатори впровадили інноваційний раунд плейін як ще один раунд змагань [14].

Сучасна Євроліга має досить складний формат проведення, де право участі в основному змаганні отримують 12 клубів (18 у регулярному сезоні) з довготерміновими ліцензіями, клуб з дворічною ліцензією wild card та фіналісти Кубку Європи. Регулярний сезон проводиться за коловою системою, після чого найкращі команди змагаються в раундах плейін, плейоф та Фіналі чотирьох (табл. 1).

Постійна еволюція формату Євроліги відображає пошук оптимального балансу між спортивним складником та комерційною привабливістю. Турнір залишається найпрестижнішим клубним змаганням у європейському баскетболі, збираючи найсильніші команди континенту та демонструючи баскетбол найвищого рівня.

Єврокубок (Кубок ULEB) був заснований у 2002 році як результат об'єднання двох престижних турнірів – Кубку Сапорти (який з 1966 року був турніром другого рівня в європейському баскетболі) та Кубку Корача (з 1971 року – турнір третього рівня) [21]. Перший турнір стартував у сезоні 2002–2003 років з планованою участю 32 команд, однак через конфлікт між FIBA та ULEB кількість учасників скоротилася до 24 команд, а решта взяла участь у Кубку чемпіонів Європи FIBA.

Початковий формат містив регулярний сезон, де 24 команди були розподілені на чотири групи (A, B, C, D по шість у кожній), та плейоф із 16 команд. У регулярному сезоні команди грали за коловою системою, проводячи по дві гри з кожним суперником. По чотири найкращі команди з кожної групи проходили до плейоф [22]. У наступні роки кількість учасників постійно зростала: у сезоні 2003–2004 – 36 команд, 2004–2005 – 42 команди, а в сезоні 2007–2008 досягла рекордних 54 команд.

Важливий етап розвитку турніру відбувся у 2008 році, коли змагання перейменували на Єврокубок під керівництвом Євроліги баскетболу (Euroleague Basketball) [22]. Було впроваджено новий формат з двома кваліфікаційними раундами та змінено систему відбору команд. У сезоні 2009–2010 формат змагань прирівняли до Євроліги, включивши кваліфікаційний раунд, регулярний сезон (32 команди у восьми групах), груповий раунд (16 команд у чотирьох групах) та фінал чотирьох.

У першому раунді брали участь 16 команд, які згідно із жеребкуванням змагалися у двох матчах на виліт. Вісім переможців проходили до другого раунду, а вісім команд, які програли, вилітали до змагань третього рівня в європейському баскетболі – Єврочелендж (FIBA EuroChallenge) [15].

У другому кваліфікаційному раунді також брали участь 16 команд: вісім переможців попереднього та ще вісім, які автоматично відібралися до цього етапу. Так само вісім переможців після двоматчевих розіграшів проходили далі – до регулярного сезону, інші вісім – вилітали в Єврочелендж. Перші два кваліфікаційні раунди організовувала FIBA Європа, а всі наступні раунди – Євроліга баскетболу.

Значні інновації були запроваджені в сезоні 2013–2014, коли було впроваджено поділ на Східну та Західну конференції за аналогією з NBA для оптимізації логістичних витрат. У регулярному сезоні брали участь 48 команд, розподілених на вісім груп. У 2016 році формат знову змінили, скоротивши кількість учасників до 24 команд у чотирьох групах.

Таблиця 1

Формула участі команд у різних раундах турніру Євроліги (станом на сезон 2023–2024 років)

Раунд змагань	Кількість команд	Команди, які потрапляють у раунд	Команди з попереднього раунду	Спосіб проведення змагання
Регулярний сезон	18	12 ліцензованих клубів з довготерміновою ліцензією один клуб з дворічною ліцензією wild card два фіналісти Кубку Європи		Коловий (по дві гри з іншими командами)
Плейін	4		Команди із 7–10 місцями в регулярному сезоні	Пряме вибування після програшу
Плейоф	8		Шість кращих команд після регулярного сезону Дві команди-переможники раунду плейін	Пряме вибування після програшу
Фінал чотирьох	4		Чотири кращі команди плейоф	Пряме вибування після програшу

Останні суттєві зміни відбулися в сезоні 2021–2022, коли 20 команд були розподілені на дві групи по 10, де проводили розіграші за коловою системою. У поточному сезоні 2023–2024 внесено корективи щодо плейоф: команди, що посіли 1–2 місця у своїх групах, потрапляють одразу до 1/8 фіналу, тоді як команди на 3–6 місцях розігрують додаткові місця в плейоф. Формат півфіналів і фіналу повернули до серії до двох перемог.

Історія Єврокубку характеризується постійними експериментами та змінами формату змагань, кількості учасників та системи кваліфікації. Це свідчить про активний пошук оптимальної структури турніру, який триває й досі, оскільки організатори продовжують вносити корективи для підвищення привабливості та конкурентоспроможності змагань.

Кубок європейських чемпіонів FIBA був створений у сезоні 2002/03 як турнір третього рівня в європейському клубному баскетболі, після того як Євроліга перейшла під керівництво ULEB. З 2003 року, після створення Ліги Європи FIBA, турнір перейшов на четвертий рівень європейської баскетбольної піраміди.

У першому сезоні взяло участь 64 команди, включно з 15 чемпіонами національних першостей, які підтримали FIBA у протистоянні з ULEB. Формат передбачав поділ на конференції (Північ, Південь, Захід) за регіональним принципом. У конференціях команди змагалися в групах за коловою системою, проводячи по дві гри з кожним суперником. До загальноєвропейського етапу проходили по дві кращі команди з кожної групи та дві команди з третіх місць з найкращим рейтингом. Окремо в Північній та Південній конференціях визначалися умовні переможці серед чемпіонів груп.

На загальноєвропейському етапі 24 команди розподілялися на шість груп по чотири учасники. Після колового турніру переможці груп і два другі місця з найкращими показниками виходили до чвертьфіналу. Турнір завершувався «Фіналом чотирьох», де в одноматчевих протистояннях визначалися призери. Переможець отримував wild card для участі в Лізі Європи FIBA наступного сезону.

У сезоні 2003–2004 турнір перейменували на Кубок Європи FIBA та перевели на четвертий рівень. Було розширено географію змагань до чотирьох конференцій (додано Центральну), але зменшено кількість учасників до 41 команди через збільшення кількості європейських турнірів. Формат містив конференційний етап з груповим раундом і плейоф, де для проходу далі потрібно було здобути дві перемоги з трьох можливих матчів.

У сезоні 2004–2005 кількість учасників стабілізувалася на рівні 32 команд. У межах конференцій визначалася трійка лідерів, з яких лише фіналісти проходили до загальноєвропейського етапу. Формат плейоф містив чвертьфінали з двох матчів, а півфінали та фінал проводилися в одній грі.

Суттєві зміни відбулися в сезоні 2005–2006, коли турнір перейменували на Кубок Європи FIBA Челендж. Було скасовано поділ на конференції, а 24 команди розподілили на вісім груп по три учасники. Після групового етапу найкращі команди проходили до ТОП-16, де розпочиналися парні ігри з подальшим виходом до одноматчевих чвертьфіналів, півфіналів та фіналу.

Останній сезон змагань (2006–2007) пройшов під назвою Єврокубок FIBA. За п'ять років існування турніру кількість учасників поступово зменшилася з 64 до 16 команд, що було пов'язано зі збільшенням кількості європейських баскетбольних турнірів та розподілом команд між ними. Зрештою, оцінивши ситуацію, організатори вирішили призупинити проведення Кубку Європи та зосередитися на розвитку інших змагань.

Історія турніру яскраво демонструє процес пошуку оптимальної структури європейських баскетбольних змагань в умовах дедалі більшої конкуренції між турнірами різних рівнів. Це відображалося в постійних змінах формату, назви та кількості учасників, що, врешті, призвело до припинення існування турніру.

Ліга Європи FIBA була заснована у 2003 році як турнір третього рівня в європейському професійному баскетболі, одразу після створення Кубку Європи. У першому сезоні участь взяли 30 команд, серед яких було лише п'ять чемпіонів та шість віцечемпіонів національних чемпіонатів, що відображало відносно невисокий статус турніру на той момент.

Початковий формат розроблений за зразком Євроліги: у регулярному сезоні команди розподілялися на чотири групи по 7–8 команд, де проводили матчі за коловою системою (по дві гри з кожним суперником). Четвірка найкращих з кожної групи проходила до плейоф, починаючи з 1/8 фіналу, де сильніші команди одних груп грали зі слабшими з інших (1–4, 2–3). На етапах 1/8 і 1/4 фіналу команди грали до двох перемог (максимум три матчі), а півфінали та фінали проводились в одній грі. У сезоні 2004–2005 кількість учасників збільшилася до 32 команд.

Суттєві зміни відбулися в сезоні 2005–2006, коли турнір перейменували на Кубок Європи FIBA та модифікували формат. Регулярний сезон став двоетапним: на першому етапі 32 команди розподілялися на вісім груп по чотири учасники, а до другого етапу проходили по дві найкращі команди (загалом 16), які знову розподілялися на чотири групи. До чвертьфіналу виходили по дві команди з кожної групи другого етапу, де розпочиналися матчі на вибування за системою до двох перемог.

У сезоні 2007–2008 структура турніру ускладнилася додаванням двох кваліфікаційних раундів. Загальна кількість учасників зросла до 38 команд. У першому раунді змагалися 12 команд з найнижчим рейтингом, у другому до шести переможців приєднувалися ще 26 команд з вищим рейтингом. Обидва раунди проводилися за системою одного матчу на виліт.

Сезон 2008–2009 приніс нову назву – Єврочелендж (EuroChallenge) та розширення кваліфікації до 28 команд. Важливим нововведенням стало включення 16 команд, які не пройшли кваліфікацію до Єврокубку, що створило додатковий зв'язок між різними рівнями європейських турнірів.

Значна реорганізація відбулася в сезоні 2013–2014, коли було запроваджено поділ учасників на дві конференції за географічним принципом для оптимізації логістичних витрат. У межах кожної конференції команди розподілялися на чотири групи по чотири команди, при цьому базовий формат проведення регулярного сезону, чвертьфіналу та «Фіналу чотирьох» залишився незмінним.

Останній сезон Єврочеленджу FIBA відбувся у 2014–2015 роках. Турнір було скасовано через те, що він не зміг досягти бажаного статусу в ієрархії європейських клубних змагань з баскетболу. На зміну йому прийшов оновлений Кубок Європи FIBA, який мав стати більш привабливим для провідних європейських клубів.

Історія турніру яскраво демонструє складність створення успішного міжнародного баскетбольного змагання в умовах високої конкуренції. Незважаючи на постійні спроби вдосконалення формату через зміни структури змагань, назви, системи кваліфікації та географічну оптимізацію, Єврочелендж не зміг знайти свою стабільну нішу в європейському баскетболі. Цей досвід став важливим уроком для організаторів міжнародних баскетбольних турнірів щодо необхідності чіткого позиціонування змагань та створення унікальної цінності для учасників.

Кубок Європи FIBA (FIBA Europe Cup) з'явився у 2015 році як стратегічне рішення FIBA у відповідь на домінування ULEB в європейському клубному баскетболі. Метою було створити турнір, який би конкурував з Єврокубком ULEB за другу позицію в ієрархії європейських змагань.

Перший сезон був масштабним – 56 команд-учасників розділили на дві конференції та 14 груп для регулярного сезону. Команди грали за коловою системою, проводячи по дві гри з кожним суперником. До наступного етапу виходили по дві найкращі команди з кожної групи, плюс найрезультативніші команди з третіх місць. Плейоф проводився за особливою системою: в 1/8 та 1/4 фіналу грали до двох перемог, а півфінали та фінал складалися з одного матчу.

Із часом формат турніру зазнав суттєвих змін. Було впроваджено кваліфікаційні раунди та систему переходу команд з Ліги чемпіонів. Хоча кількість учасників варіювалася, основна частина зазвичай містила 32 команди. Регулярний сезон проводився у два етапи за груповою системою – спочатку команди розподілялися на вісім груп по чотири команди, а потім найкращі формували чотири групи для другого етапу.

Пандемія COVID-19 значно вплинула на сезон 2020–2021, який тривав лише три місяці замість звичних семи-восьми. Проведено всього 46 матчів замість звичних понад 200, а плейоф складався з одноматчевих протистоянь. Однак уже наступного сезону турнір повернувся до повноформатного проведення.

Важливою подією стало виключення російської команди з плейоф у 2022 році через повномасштабне вторгнення в Україну, незважаючи на те, що вона була лідером своєї групи. Це призвело до того, що команда з третього місця отримала можливість продовжити боротьбу в чвертьфіналі [22].

Найсуттєвіші зміни відбулися в сезоні 2023–2024, коли кількість команд в основній частині збільшили до 40, а загальна кількість учасників зросла до 51. Кваліфікаційний раунд також зазнав реорганізації – замість системи на виліт упроваджено групові змагання, де 22 команди розподілялися на сім груп і грали за коловою системою.

Сьогодні Кубок Європи FIBA хоч і залишається другорядним турніром організації, демонструє постійну еволюцію свого формату. Організатори регулярно вносять зміни, намагаючись підвищити привабливість змагань як для команд-учасників, так і для глядацької аудиторії. Ця гнучкість у форматі проведення відображає прагнення FIBA зміцнити свої позиції на європейській баскетбольній арені в умовах високої конкуренції з іншими турнірами.

Ліга чемпіонів FIBA, започаткована у 2016 році, стала головним турніром організації в європейському баскетболі. Від початку турнір мав комплексну структуру, що містила кваліфікаційні раунди, регулярний сезон та плейоф, проте формат постійно еволюціонував [18].

У першому сезоні взяли участь 52 команди, з яких 40 потрапляли до основних змагань. Кваліфікація проводилася з урахуванням географічного розташування команд, а матчі проходили у форматі двох ігор. Регулярний сезон містив п'ять груп по вісім команд, які грали за коловою системою. Особливістю було те, що команди, які посідали нижчі місця, отримували право участі в Кубку Європи FIBA.

У сезоні 2017–2018 формат зазнав змін – кількість команд в основній частині скоротили до 32, а кваліфікацію розширили до трьох етапів. Було впроваджено систему сіяних та несіяних команд на основі клубних коефіцієнтів. Регулярний сезон проводився в чотирьох групах по вісім команд.

Значні зміни відбулися через пандемію COVID-19. У сезоні 2019–2020 скоротили кількість кваліфікаційних етапів, а у 2020–2021 впровадили систему кваліфікаційних турнірів та «Фінал восьми». Із цього часу припинили практику переведення команд до Кубку Європи [1].

Сучасний формат, встановлений у сезоні 2021–2022, містить систему плейінів після регулярного сезону, де другі та треті місця змагаються за вихід до плейоф. В 1/8 фіналу команди грають у чотирьох групах, чвертьфінали проводяться до двох перемог, а півфінали та фінал – в одному матчі.

Постійні зміни формату відображають прагнення організаторів удосконалити турнір, зробити його більш привабливим та конкурентоспроможним на європейській баскетбольній арені. Кожен новий сезон приносив або повне оновлення формату, або суттєві зміни в окремих його компонентах, що свідчить про гнучкість організаторів у пошуку оптимальної формули проведення змагань.

Підсумовуючи, варто зазначити, що сучасна система змагань у європейському професійному баскетболі містить чотири основні змагання, два з яких проводять під патронатом Євроліги баскетболу (Euroleague Basketball) і ще два – FIBA Europe (рис. 1). Кваліфікуються клуби на ці змагання відповідно до своїх результатів у національних або регіональних лігах у попередньому сезоні.

Рис. 1. Сучасна піраміда змагань у європейському професійному баскетболі

Історично найбільш престижним є турнір Євроліга, у якому сьогодні беруть участь 18 кращих клубів Європи, другим у цій піраміді є Єврокубок, який приймає 20 європейських команд, при цьому чемпіон та віцечемпіон цих змагань кваліфікуються в наступному сезоні автоматично до Євроліги. Ці два змагання проводяться Євролігою баскетболу.

Два інші турніри під егідою FIBA Europe мають нижчий рейтинг у баскетбольному світі, проте об'єднують більшу кількість команд. Першим рівнем клубних європейських змагань у межах FIBA Europe залишається Ліга чемпіонів, яка приймає станом на сьогодні 52 команди (включно з кваліфікаційними етапами). Другим рівнем відповідно є Кубок Європи, який об'єднує сьогодні 47 команд. При цьому команди, які не потрапляють у регулярний сезон Ліги чемпіонів, можуть продовжити змагатися в Кубку Європи в поточному сезоні.

Сезон у європейському баскетболі триває близько восьми місяців (вересень – квітень), що створює досить високе навантаження на організм спортсменів, проте не знижує їх мотивації до високорезультативної змагальної діяльності.

Щодо призового фонду зазначених змагань, варто зазначити, що найвищі призові отримують переможці Євроліги. Станом на 2023 рік чемпіон отримав майже €1,76 млн (у сезоні 2021–2022 €1,5 млн), друге місце – €996 992, третє – € 879 699. Варто вказати, що призові гроші розподілялися між 14 найкращими командами цих змагань, не отримували нічого 15–18 позиції.

FIBA в межах своїх змагань також пропонують достатньо великі призові кошти командам-учасникам. Загалом у 2024 році виділено €4,8 млн на Лігу чемпіонів, з яких €3,05 млн – для команд. Ця сума також розподіляється між учасниками залежно від їх результативності. Фіналісти при цьому отримують по €300 тис. за участь у фіналі та ще €600 тис. отримує чемпіон.

Висока конкуренція між керівними організаціями баскетболу в Європі визначає значною мірою постійні зміни як щодо кількості, так і щодо форматів змагань. Як і Євроліга баскетболу, так і FIBA прагнуть залучити кращі команди до своїх змагань, що змушує їх постійно враховувати кроки своїх конкурентів та підвищувати якість спортивного видовища.

Висновки. З початку XXI століття європейські клубні змагання розвивалися у двох паралельних напрямках: під егідою FIBA (Ліга чемпіонів) та ULEB (Євроліга, Єврокубок). Євроліга, що є найпрестижнішим турніром, проходить модернізацію: від зміни системи кваліфікації до збільшення кількості гарантованих місць для провідних клубів.

Зростання доходів від телевізійних прав та спонсорських контрактів сприяє розширенню можливостей клубів та посиленню їхньої конкуренції. Водночас невеликі клуби стикаються з проблемою нерівномірного розподілу ресурсів, що впливає на їх конкурентоспроможність [4].

Євроліга та Єврокубок постійно переглядають формати турнірів, що містить введення нових стадій плейоф, зміну кількості команд-учасників і коригування кваліфікаційних вимог. Основна тенденція – закріплення статусу топклубів та спрощення виходу на міжнародну арену для сильних національних ліг. Розподіл контролю над баскетбольними лігами залишається предметом дискусій. FIBA намагається зміцнити свої позиції через Лігу чемпіонів, тоді як ULEB зосереджує ресурси на розвитку Євроліги. Вибір клубів між цими структурами впливає на інтеграцію європейського баскетболу в єдину систему.

Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на фінансовий стан клубів, змусивши переглядати бюджети, контракти з гравцями та маркетингові стратегії. Крім того, зміни в регламенті FIBA та ULEB відображаються на стабільності спортивної системи.

Перспективи подальших досліджень. Європейський баскетбол перебуває в стані динамічного розвитку, що зумовлюється комерціалізацією, модернізацією форматів турнірів та конкуренцією між керівними органами. Подальші дослідження мають зосередитися на аналізі впливу фінансових стратегій клубів та довгострокових наслідків змін у системах змагань.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Європейський баскетбол продовжує потерпати через пандемію коронавірусу. URL: http://surl.li/ufwjr (дата звернення: 06.10.2020).
2. Хіменес Х. Р., Дмитренко А. В., Пітин М. П. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). *Спортивні ігри*. 2020. № 1(15). С. 85–94. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08.
3. Хіменес Х., Еделєв О. Глобалізація соціальної практики професійного спорту у сучасних умовах розвитку. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 139–153. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2022-1.13.
4. Хіменес Х., Тітова Г., Бобошко В. Економічні особливості співпраці провідних світових організацій професійного спорту та засобів масової інформації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. № 7(26). С. 291–294. URL: http://surl.li/ukxsc.
5. Antolihao L. Playing with the Big Boys: Basketball, American Imperialism, and Subaltern Discourse in the Philippines. University of Nebraska Press, 2015. DOI: https://doi.org/10.2307/j.ctt1d9nj8x.
6. BKT becomes Euroleague Basketball Premium Partner. 2020. URL: https://surl.li/iqriho.
7. Brown W. O., Sauer R. D. Fundamentals or Noise? Evidence from the Professional Basketball Betting Market. *The Journal of Finance*. 1993. Vol. 48, no. 4. P. 1193–1209. DOI: https://doi.org/10.2307/2329035.
8. Champions Cup 1958. URL: http://surl.li/uhepa (дата звернення: 23.04.2022).
9. Clausen J., Bayle E., Giauque D. et al. International sport federations' commercialisation: a qualitative comparative analysis. *European Sport Management Quarterly*. 2018. Vol. 18, no. 3. P. 373–392. DOI: https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1406970.
10. Colás Y. Our Myth of Creation: The Politics of Narrating Basketball's Origin. *Journal of Sport History*. 2016. Vol. 43, no. 1. P. 37–54. DOI: https://doi.org/10.5406/jsporthistory.43.1.37.
11. Dilnoza Y. Sport, culture and society. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*. 2023. Vol. 3, no. 11. P. 152–163. DOI: https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17.
12. Doppler-Speranza F., Gasparini W. Europe Gets More Game Everyday. Professional Basketball, Transatlantic Sports Models and European Integration since the 1950s. *JEIH Journal of European Integration History*. 2022. Vol. 27, no. 2. P. 303–322. DOI: https://doi.org/10.5771/0947-9511-2021-2-303.
13. Euroleague Basketball A-Licence Clubs and IMG Agree On 10-Year Joint Venture. URL: http://surl.li/ufwfd (дата звернення: 21.12.2020).
14. EuroLeague introduces Play-In Showdown. URL: http://surl.li/ufwfl (дата звернення: 29.06.2023).
15. Farrugia S. Basketball in Europe: History, Popularity and Facts // Field Insider. 2023. URL: https://surl.li/dcidas.
16. García-Unanue J., Godoy A., Show L. V. et al. Competitive balance in European basketball leagues and the NBA // Cultura, Ciencia y Deporte. 2024. Vol. 9, no. 27. P. 235–242. DOI: https://doi.org/10.12800/ccd.v9i27.465.

17. Guerra S. Y., González J. M., Montesdeoca S. S. et al. A model for competitiveness level analysis in sports competitions: Application to basketball // Physica A: Statistical Mechanics and its Applications. 2012. Vol. 391, no. 10. P. 2997–3004. DOI: https://doi.org/10.1016/j.physa.2012.01.014.
18. Herzog B. Hoopmania: The Book of Basketball History and Trivia. New York : The Rosen Publishing Group, 2002. 176 p.
19. Horger M. T. Play by the Rules: The Creation of Basketball and the Progressive Era, 1891–1917 : дис. ... д-ра філософії. Ohio, 2001. 322 p.
20. Impey S. EuroLeague in Turkish Airlines Talks Over Title Partner Extension // Sportspromedia. 2019. URL: https://surl.li/jawtiu.
21. John G. Historical Dictionary of Basketball. Lanham : Scarecrow Press, 2010. 497 p.
22. Scanlan A. T., Dalbo V. J. Improving Practice and Performance in Basketball. Sports. 2019. Vol. 7, no. 9. P. 197. DOI: https://doi.org/10.3390/sports7090197.
23. Štrumbelj E., Vračar P., Robnik-Šikonja M. et al. A decade of Euroleague basketball: An analysis of trends and recent rule change effects. *Journal of Human Kinetics*. 2013. Vol. 38. P. 183–189. DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0058.

REFERENCES

1. Yevropeiskyi basketbol prodovzhuie poterpaty cherez pandemiiu korona virusu [European basketball continues to suffer due to the coronavirus pandemic]. (n.d.). Retrieved October 6, 2020, from http://surl.li/ufwjr [In Ukrainian]
2. Khimenes, K. R., Dmytrenko, A. V., & Pityn, M. P. (2020). Osoblyvosti suchasnykh system zmahan u basketboli (na prykladi NBA ta profesiinykh turniriv pid ehidoiu FIBA) [Features of modern competition systems in basketball (on the example of NBA and professional tournaments under the auspices of FIBA)]. *Sportyvni ihry – Sports Games, 1(15)*, 85-94. https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08 [In Ukrainian]
3. Khimenes, K., & Edeliev, O. (2022). Hlobalizatsiia sotsialnoi praktyky profesiinoho sportu u suchasnykh umovakh rozvytku [Globalization of social practice of professional sport in modern conditions of development]. *Sportyvni ihry – Sports Games, 3(25)*, 139-153. https://doi.org/10.15391/si.2022-1.13 [In Ukrainian]
4. Khimenes, K., Titova, H., & Boboshko, V. (2019). Ekonomichni osoblyvosti spivpratsi providnykh svitovykh orhanizatsii profesiinoho sportu ta zasobiv masovoi informatsii [Economic features of cooperation between leading world organizations of professional sports and mass media]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical Culture, Sports and Health of the Nation, 7(26)*, 291-294. http://surl.li/ukxsc [In Ukrainian]
5. Antolihao, L. (2015). Playing with the big boys: Basketball, American imperialism, and subaltern discourse in the Philippines. University of Nebraska Press. https://doi.org/10.2307/j.ctt1d9nj8x
6. BKT becomes Euroleague Basketball Premium Partner. (2020). https://surl.li/iqriho
7. Brown, W. O., & Sauer, R. D. (1993). Fundamentals or noise? Evidence from the professional basketball betting market. *The Journal of Finance, 48(4)*, 1193-1209. https://doi.org/10.2307/2329035
8. Champions Cup 1958. (n.d.). Retrieved April 23, 2022, from http://surl.li/uhepa
9. Clausen, J., Bayle, E., & Giauque, D. (2018). International sport federations' commercialisation: *A qualitative comparative analysis*. *European Sport Management Quarterly, 18(3)*, 373-392. https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1406970
10. Colás, Y. (2016). Our myth of creation: The politics of narrating basketball's origin. *Journal of Sport History, 43(1)*, 37-54. https://doi.org/10.5406/jsporthistory.43.1.37
11. Dilnoza, Y. (2023). Sport, culture and society. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research, 3(11),* 152-163. https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17
12. Doppler-Speranza, F., & Gasparini, W. (2022). Europe gets more game everyday: Professional basketball, transatlantic sports models and European integration since the 1950s. *Journal of European Integration History, 27(2)*, 303-322. https://doi.org/10.5771/0947-9511-2021-2-303
13. Euroleague Basketball A-Licence Clubs and IMG agree on 10-year joint venture. (n.d.). Retrieved December 21, 2020, from http://surl.li/ufwfd
14. EuroLeague introduces Play-In Showdown. (n.d.). Retrieved June 29, 2023, from http://surl.li/ufwfl
15. Farrugia, S. (2023). Basketball in Europe: History, popularity and facts. Field Insider. https://surl.li/dcidas
16. García-Unanue, J., Godoy, A., & Show, L. V. (2024). Competitive balance in European basketball leagues and the NBA. *Cultura, Ciencia y Deporte, 9(27)*, 235-242. https://doi.org/10.12800/ccd.v9i27.465
17. Guerra, S. Y., González, J. M., Montesdeoca, S. S., & Ramos, V. (2012). A model for competitiveness level analysis in sports competitions: Application to basketball. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications, 391(10)*, 2997-3004. https://doi.org/10.1016/j.physa.2012.01.014
18. Herzog, B. (2002). *Hoopmania: The book of basketball history and trivia*. The Rosen Publishing Group.
19. Horger, M. T. (2001). Play by the rules: The creation of basketball and the Progressive Era, 1891-1917 [Doctoral dissertation]. Ohio State University.
20. Impey, S. (2019). EuroLeague in Turkish Airlines talks over title partner extension. Sportspromedia. https://surl.li/jawtiu
21. John, G. (2010). *Historical dictionary of basketball*. Scarecrow Press.
22. Scanlan, A. T., & Dalbo, V. J. (2019). Improving practice and performance in basketball. *Sports, 7(9)*, 197. https://doi.org/10.3390/sports7090197
23. Štrumbelj, E., Vračar, P., & Robnik-Šikonja, M. (2013). A decade of euroleague basketball: *An analysis of trends and recent rule change effects*. *Journal of Human Kinetics, 38*, 183-189. https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0058

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Хіменес Христина Робертівна https://orcid.org/0000-0002-8677-6701, kh.khimenes@gmail.com
Бріскін Юрій Аркадійович https://orcid.org/0000-0001-6375-9872, y.a.briskin@gmail.com
Нерода Неоніла Вікторівна https://orcid.org/0000-0002-9207-6023, neonila290881@gmail.com
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007, Україна
Скалій Тетяна https://orcid.org/0000-0002-6779-877X, tatiana.skaliy@byd.pl
Wyższa Szkoła Gospodarki, ul. Garbary 2, Bydgoszcz

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Khimenes Khrystyna https://orcid.org/0000-0002-8677-6701, kh.khimenes@gmail.com
Briskin Yuriy https://orcid.org/0000-0001-6375-9872, y.a.briskin@gmail.com
Neroda Neonila https://orcid.org/0000-0002-9207-6023, neonila290881@gmail.com
Ivan Boberskyiy Lviv State University of Physical Culture, Kostyushko St., 11, Lviv, 79007, Ukraine
Skaliy Tetiana https://orcid.org/0000-0002-6779-877X, tatiana.skaliy@byd.pl
Higher School of Economy, Garbary St. 2, Bydgoszcz

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ

Олеся Шевчук, Ірина Когут, Вікторія Маринич

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У контексті глобалізації, соціальних змін і зростання вимог до якості спортивних послуг роль тренерів набуває ще більшого значення. Відповідно, питання їхньої підготовки та професійного розвитку є актуальною темою для досліджень. *Мета:* наративний огляд організаційних засад професійної підготовки тренерів у світі та Україні. *Матеріали та методи.* Аналіз і систематизація даних джерел літератури: індукції та дедукції, порівняння та зіставлення, методи системного та логічного аналізу, синтез та узагальнення. *Результати.* Установлено, що системи тренерської підготовки різняться залежно від країни та виду спорту: в одних – навчання тренерів передбачає більш формальні шляхи, в інших – неформальну освіту; однак змішана модель дедалі частіше стає основою для професійного розвитку тренерів. Система тренерства ґрунтується на п'яти ключових драйверах, основоположним з яких є спортсменоцентризм, серед інших чотирьох – професійний розвиток тренерів. У процесі останнього розрізняють три типи навчальних ситуацій: опосередковане (формальне та неформальне), неопосередковане (неформальне) та внутрішнє навчання (інформальне й саморефлексія) на різних етапах навчання тренерів протягом життя. В основі підготовки тренерів лежать різні теорії навчання: підхід, заснований на знаннях, компетентнісний / експертний підхід, компетентнісний підхід, соціокультурний підхід; найбільш продуктивною є комбінація підходів залежно від контексту, мети та завдань. *Висновки.* Національна система підготовки та професійного розвитку тренерів України має певні особливості. На сьогодні в Україні первинна професійна підготовка тренерів відбувається за типом опосередкованого навчання у формі формального навчання в закладах вищої освіти відповідно до вимог державних стандартів. Серед теорій навчання Україна має значний досвід використання знанняорієнтованого підходу та розвиває компетентнісний підхід. Стратегічно передбачається забезпечення підготовки та професійного розвитку тренерів в Україні із застосуванням різних видів (формальної, неформальної, інформальної) освіти. Впровадження системи заходів для підвищення кваліфікації українських тренерів, а також удосконалення системи їх підготовки та професійного розвитку набуває стратегічного значення для сфери фізичної культури і спорту в Україні на найближчі роки.

Ключові слова: наративний огляд, професійний розвиток, підготовка, тренери, організаційні засади.

Olesia Shevchuk, Iryna Kohut, Viktoriia Marynych

ORGANIZATIONAL PRINCIPLES OF COACHES' PROFESSIONAL TRAINING IN THE WORLD AND IN UKRAINE

Abstract. In the context of globalization, social change, and increasing demands for the quality of sports services, the role of coaches is gaining even greater significance. Accordingly, the issues of their training and professional development constitute a relevant subject for academic inquiry. *Objective:* A narrative review of the organizational foundations of coach professional training worldwide and in Ukraine. Materials and Methods: analysis and systematization of data from literary sources; methods of induction and deduction, comparison and juxtaposition, methods of systematic and logical analysis, synthesis, and generalization. *Results.* It has been established that coaching education systems vary depending on the country and the type of sport: in some cases, training is organized by national sports organizations, while in others, it is provided by institutions of higher and continuing education. However, a hybrid model is increasingly becoming the foundation for coaches' professional development. The coaching system is based on five key drivers, the most fundamental of which is athlete-centeredness; among the remaining four is the professional development of coaches. Within the process of professional development, three types of learning situations are distinguished: mediated (formal and non-formal), unmediated (non-formal), and internal learning (informal and self-reflection), occurring at various stages of lifelong coach education. Coach training is underpinned by various learning theories: the knowledge-based approach, the competence/expert approach, the competence-based approach, and the sociocultural approach. The most effective strategy is a combination of these approaches, selected according to context, goals, and objectives. *Conclusions.* The national system of coach training and professional development in Ukraine possesses certain distinctive features. Currently, the initial professional training of coaches in Ukraine is conducted as a form of mediated learning–specifically, formal education within institutions of higher education, in accordance with state standards. Among the learning theories, Ukraine has extensive experience with the knowledge-oriented approach and is progressively developing a competence-based approach. Strategically, it is envisioned that coach training and professional development in Ukraine will incorporate various forms of education–formal, non-formal, and informal. The implementation of a comprehensive system for enhancing the qualifications of Ukrainian coaches, as well as improving the overall system of their training and professional development, is gaining strategic importance for the physical culture and sports sector in Ukraine in the coming years.

Keywords: professional development, training, coaches, organizational foundations, narrative review.

Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади професійної підготовки тренерів у світі та Україні. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 90–98
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-13

Shevchuk O., Kohut I., Marynych V. Organizational principles of coaches' professional training in the world and in Ukraine. Sport Science Spectrum. 2025; 1: 90–98
DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-13

© Олеся Шевчук, Ірина Когут, Вікторія Маринич, 2025

Вступ. Сучасний світ спорту переживає епоху значних трансформацій, що впливають як на зміст, так і на організаційні підходи до тренерської діяльності. У контексті глобалізації, соціальних змін і зростання вимог до якості спортивних послуг роль тренерів набуває ще більшого значення. Відповідно, питання їхньої підготовки, професійного розвитку та адаптації до нових викликів стає актуальною темою для досліджень [11; 12; 17].

«Тренерська діяльність (тренерство) переживає найдинамічнішу епоху в своїй історії. Тренери працюють з дедалі більш різноманітними групами населення і стикаються з усе вищими вимогами з боку своїх спортсменів, їхніх батьків, керівництва та вболівальників. Від тренерів вимагається виконання різноманітних ролей, які можуть містити роль педагога, наставника, спортивного психолога та бізнес-менеджера. У цій професійній сфері новий акцент робиться на позитивній взаємодії зі спортсменами та їх загальному розвитку, а не лише на перемогах і поразках» [16].

Роль тренера виходить за межі фізичної чи технічної підготовки; вони сприяють розвитку особистості спортсменів, формуванню згуртованих команд та зміцненню спільнот. Тренерство також сприяє досягненню соціальних цілей, як-от популяризація здорового способу життя, згуртування громад та стимулювання економічної активності через зайнятість, освіту й участь у спортивних заходах [15].

З огляду на ці виклики, виникає нагальна потреба в удосконаленні підготовки тренерів, яка б відповідала міжнародним стандартам та сучасним практикам. Аналіз організаційних засад професійної підготовки тренерів у світі й Україні є важливим кроком до визначення шляхів підвищення ефективності їхньої підготовки та професійного розвитку, що сприятиме сталому розвитку спортивної сфери та суспільства загалом.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294) та темою «Науково-методичне забезпечення як інструмент імплементації інклюзивної фізкультурно-спотивної діяльності ветеранів війни і членів їх сімей» (номер державної реєстрації 0125U002028).

Мета – наративний огляд організаційних засад професійної підготовки тренерів у світі та Україні.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтувалося на підході наративного огляду літератури, який забезпечив узагальнення та аналіз наявної інформації щодо систем тренерства й навчання та професійного розвитку тренерів. Для аналізу й систематизації цих джерел у дослідженні застосовували методи індукції та дедукції, які допомогли ідентифікувати ключові закономірності та зробити обґрунтовані висновки. Методи порівняння й зіставлення використані для виявлення спільних і відмінних характеристик систем підготовки тренерів у Європі та Україні. Системний і логічний аналіз забезпечив структурування отриманих даних, тоді як методи синтезу та узагальнення сприяли інтеграції отриманих результатів у цілісну картину, що висвітлює актуальні аспекти та тенденції в професійному навчанні тренерів.

Результати. Системи спортивного тренерства зазнали значних змін, спрямованих на підвищення якості тренерської діяльності, мобільності та працевлаштування тренерів. Ці зусилля зосереджені на розробці спільних стандартів та рекомендацій, що враховують різноманітність спортивних систем у різних країнах. Тож з метою забезпечення міжнародно схваленого орієнтира для навчання, розвитку й визнання освіти тренерів розроблені Міжнародна рамка спортивного тренерства (ISCF) [16] та Європейська рамка спортивного тренерства (ECF) [15].

Публікація Міжнародної рамки спортивної тренерства [16] у 2013 р. сприяла значній зміні в розумінні та здійсненні навчання та розвитку тренерів у всьому світі. Однак варто звернути уваги, що ці рамки є узагальнено-модельними. Кожна країна та вид спорту не просто відрізняються за своєю організаційною структурою (системою управління спортом; регулюванням тренерської діяльності, включно з нормативно-правовим забезпеченням; фінансуванням та його механізмами; культурними особливостями тощо), а повинні знайти власний найбільш відповідний спосіб задовольнити потреби спортсменів та тренерів (зокрема, у навчанні, професійному розвитку, доступі до методичних матеріалів, обладнання, ресурсах, умов праці, у забезпеченні соціального та професійного визнання тощо).

На рисунку 1 представлена загальна структура **системи тренерства** (коучингу) – люди, організації, структури та процеси, які відіграють роль у доборі, навчанні, розвитку, працевлаштуванні та визнанні тренерів у певному контексті. Ефективність системи залежить від взаємодії всіх елементів, жоден компонент не функціонує ізольовано. Ефективні системи тренерства можуть відрізнятися за розміром, структурою та кількістю компонентів, але вони повинні відповідати соціокультурному контексту та наявним ресурсам, відображати інтитуційну реальність та цілі, у які вони інкорпоровані [15; 19].

Люди та організації, які формують систему тренерства на кожному з рівнів, можуть бути одночасно й надавачами освітніх послуг для тренерів, забезпечуючи організаційну та/або методичну підтримку. У різних країнах та видах спорту в багатьох випадках наявна широка мережа закладів освіти, органів державної влади, підприємств, організацій та приватних осіб, які є провайдерами навчальних можливостей для тренерів. Вони відіграють ключову підтримувальну роль у системі тренерства, формуючи розгалужену структуру професійного навчання тренерів для забезпечення їх ефективної роботи зі спортсменами. Співдія з іншими ланками в системі тренерства є вкрай важливою в цих процесах. Так, наприклад, через взаємодію з тренерами та спортсменами, провайдери освітніх послуг можуть сприяти розвитку необхідних компетентностей тренерів для ефективної роботи зі спортсменами, враховуючи виклики, з якими вони стикаються. Співпраця з роботодавцями дає змогу актуалізувати та розробляти програми підготовки відповідно до потреб спортивних клубів, федерацій та інших спортивних організацій. Національні та міжнародні федерації відіграють провідну роль у підготовці тренерів за допомогою встановлених кодексів, розроблених різноманітних навчальних програм для

Рис. 1. Загальна структура системи тренерства [15; 19]

конкретних видів спорту та мереж навчання. Взаємодія з національними й міжнародними організаціями, які розробляють відповідні політики, нормативно-правові документи, що забезпечують фінансування тощо, сприяють відповідності національним та міжнародним стандартам, отриманню підтримки для розробки й упровадження освітніх ініціатив, у деяких випадках – контролю та сертифікації, а також забезпеченню належної якості освіти тренерів. Цей перелік не вичерпний, однак також варто підкреслити двосторонній характер такого впливу. Загалом, це можна вважати певними організаційними особливостями, додатковими факторами, які різною мірою здатні впливати на професійне навчання фахівців.

Стандарти Міжнародної ради з питань тренерської майстерності для бакалаврських програм вищої освіти з тренерства (ICCE's Standards for Higher Education Bachelor Coaching Degree Programmes) [13] підтверджують це, зазначаючи, що в межах певної системи тренерів навчають і розвивають у різні способи, які здебільшого відповідають різним типам навчання. Різні типи або організації в різних сегментах освітнього сектору надають тренерам можливості для навчання та розвитку на щоденній основі. У деяких країнах тренерів традиційно навчають національні спортивні організації та керівні органи спорту (національні й міжнародні федерації). В інших країнах підготовка тренерів, як правило, є сферою вищої та додаткової освіти (університети, коледжі та спеціалізовані інститути спортивної освіти). Однак у більшості країн дедалі частіше діє змішана модель, за якої різні організації на різних рівнях освітньої траєкторії надають тренерам різні можливості для навчання та розвитку [13; 14].

Система тренерства не лише виконує функцію підготовки спортсменів до змагань, а й формується як важливий соціально-педагогічний інструмент, спрямований на виховання, підтримку та розкриття потенціалу в спорті кожної особистості. Тренери часто стикаються з різноманітними викликами та тиском, що можуть впливати на їхню практику та ефективність. П'ять ключових драйверів системи тренерства (рис. 2) забезпечують цілісний підхід до розвитку спорту, ставлячи в основі цієї системи спортсмена (спортсменоцентризм). Інші драйвери охоплюють якісну тренерську практику, що містить планування, тренування та управління командами, а також розвиток експертизи тренерів через глибокі знання, аналітичне мислення та практичний досвід. Безперервний професійний розвиток тренерів реалізується через різні форми професійного навчання, а сертифікація та визнання тренерських кваліфікацій сприяють стандартизації, професійній мобільності й підвищенню довіри до компетентності тренерів. Ці компоненти разом формують систему, спрямовану як на підвищення якості підготовки спортсменів, так і на розвиток тренерства, сприяючи створенню культури безперервного навчання, інновацій та підвищення стандартів у спорті [15].

Рис. 2. Ключові драйвери системи тренерства [15]

Зосереджуючись на драйвері професійного розвитку тренерів, Міжнародна та Європейська рамки спортивного тренерства пропонують класифікацію навчальних ситуацій, засновану на роботі Дженніфер Мун [18], розрізняючи три типи навчальних ситуацій (рис. 3):

1. Опосередковане навчання – це допомога безпосередньо від іншої особи або через використання засобів, які спрощують викладання матеріалу. Це може бути формальне

(наприклад, освітня програма в університеті або у федерації) або неформальне (наприклад, сертифікатні програми, клініки наставництва та тренерства) навчання. Тобто опосередковане навчання передбачає активну участь розробника або іншого провайдера освітніх послуг; структурується відповідно до певних навчальних програм або заходів, де освітній процес є цілеспрямованим й організованим, хоча ступінь формальності може варіюватися.

2. Неопосередковане навчання – це коли тренери ініціюють своє навчання, обирають, чого вони хочуть навчитися, і вирішують, як вони хочуть це зробити (наприклад, спостерігаючи за роботою інших тренерів, читаючи наукову та методичну літературу або відвідуючи семінари, проходячи онлайн-курси тощо). Це також називається неформальним навчанням. Воно є гнучкою та менш структурованою формою освіти, яка відбувається без прямої участі викладачів, фасилітаторів або інших посередників. Воно зазвичай не веде до отримання офіційної кваліфікації, але спрямоване на вдосконалення професійних знань та навичок через самостійний доступ до структурованих ресурсів або участь у доступних навчальних можливостях на основі власної ініціативи.

3. Внутрішнє навчання – це процес свідомого чи несвідомого осмислення нашого життєвого досвіду, який призводить до нових усвідомлень. Цей процес відбувається постійно, але кількість знань, які ми отримуємо з нього, можна оптимізувати. Це називають ще інформальне навчання. Воно є неструктурованим, непланованим і нерегламентованим, виникає спонтанно під час роботи чи взаємодії. Інформальне навчання базується на власній ініціативі тренера, рефлексії та повсякденному досвіді [15; 16; 18].

Європейською політикою визнано, що навчання – це процес, який триває все життя, і що багаторазовий досвід може сприяти розвитку компетентності. Однак варто додати, що навіть тренери-новачки зазвичай не починають з «чистого аркуша». Їхнє розуміння тренерства вже сформоване через особистий досвід як спортсменів, уболівальників або учасників з іншою роллю. Із цього базового рівня вони розвиваються, використовуючи різні способи навчання, які змінюються в міру їх професійного розвитку. На ранніх етапах опосередковані можливості навчання тренерів, що надаються через формальну освіту, можуть бути особливо цінними, оскільки закладають фундамент знань, ставлять під сумнів або підтверджують початкові особисті теорії та підтримують створення концептуальної основи, яка допомагає тренерам організувати та осмислити свою тренерську практику. У міру подальшого професійного розвитку тренерів можливості неформального навчання стають дедалі більш актуальними: взаємодія з наставниками, іншими тренерами та використання доступних джерел навчання дає можливість перевірити й кинути виклик своїй філософії тренерства та способу роботи, а також здобути нові знання. Професійний розвиток тренерів має враховувати складність та динаміку середовища, у якому вони працюють, та пропонувати змішаний підхід, що поєднує опосередковані й неопосередковані навчальні можливості з особливою увагою на важливих практичних компонентах для сприяння оптимальному внутрішньому навчанню – здобуттю знань і поведінковим змінам, а також заохоченню тренерів шукати додаткові можливості для самостійного навчання [15].

Виокремлюють декілька теорій навчання, які лежать в основі системи освіти та кваліфікації. У таблиці 1 представлено огляд найпоширеніших з них. Усі вони є життєздатними варіантами, які можна покласти в основу системи підготовки тренерів. Однак останні дані свідчать про те, що

Рис. 3. Типи навчальних ситуацій професійного розвитку тренерів; на основі попередніх досліджень [15; 16; 18]

Таблиця 1

Теорії навчання, які лежать в основі тренерської освіти в Європі [15]

Підхід, заснований на знаннях	Компетентнісний / експертний підхід
• Найбільш традиційний підхід (і все ще дуже поширений у багатьох країнах Східної Європи) • Зосередження на знаннях, особливо на теоретичних знаннях з дисципліни. • Критикується за надання знань, часто занадто абстрагованих від практичних завдань і проблем (фахівці-практики мають проблеми із застосуванням цих знань)	• Типовий для північно-західної частини континентальної Європи; поширений підхід у медицині • Зосередженість на людині, визнання її місця в складних умовах, зі складними завданнями • Ширший погляд на компетентності, що містить функціональні навички, когнітивні навички та метанавички (знання, ментальні моделі та міркування), а також особисте й соціальне ставлення. • Експерти розв'язують проблеми і виносять судження в контексті
Компетентнісний підхід	**Соціокультурний підхід**
• Підхід, яким керуються Сполучені Штати та Велика Британія (і, як стверджується, підхід, який лежить в основі ЄРК) • Зосередженість на результатах, завданнях та діяльності (заходах, активностях) для виконання роботи • Ефективна практика може бути розділена на об'єктивні, узагальнені, відтворювані та оцінювані функціональні компетентності, відображені в заявах / документах / рамках про компетентності • Критикується за недооцінку складності та непередбачуваності ефективної практики (тренерство набагато більш непередбачуване)	• Зростання впливу в освітній практиці – як поза, так і всередині спортивного тренерства • Значна увага приділяється навчанню на місці з «більш здібними іншими», як-от наставники • Дуже мало значення надається явним пропозиційним / декларативним знанням (propositional knowledge)

найбільш продуктивною є комбінація підходів (залежно від контексту, мети та завдань).

Важливо врахувати те, що сучасна система підготовки й розвитку тренерів повинна не тільки забезпечувати передавання знань, а й сприяти формуванню ефективних моделей поведінки, навичок та ставлень, необхідних для успішної роботи. Дослідження [10; 20] також показують, що тренери навчаються найкраще, коли створені належні умови:

– їхній попередній досвід і здібності визнають та їх заохочують рефлексувати й розвивати їх;

– вони мотивовані взяти на себе відповідальність за навчання і мають можливість керувати ним, спрямовувати його на власні потреби;

– застосування того, що вивчається, до практичного контексту, у якому вони тренують, є чітким і полегшеним;

– теми та навчальні матеріали є чітко релевантними;

– клімат є позитивним і сприятливим, щоб мінімізувати тривогу, заохочувати експерименти та належно кидати виклик;

– заохочується взаємодія та обмін досвідом з іншими тренерами;

– пропонуються різноманітні навчальні заходи;

– учасники досягають певного успіху та отримують зворотний зв'язок, який зміцнює їхню впевненість у собі [15].

Обговорення. Міжнародна та Європейська рамки тренерства наголошують на тому, що кожна країна та вид спорту повинні мати чітке уявлення про те, що означає довгостроковий розвиток тренерів у їхньому контексті та які навички необхідні на кожному рівні. Передбачається, що це забезпечить міцну основу для розробки й реалізації програм навчання, які матимуть різноманітний навчальний досвід, що відповідатиме потребам тренерів на кожному етапі їх розвитку.

Національна система підготовки та професійного розвитку тренерів України також має певні особливості. У вітчизняному контексті звернемо увагу на термін «**професійне навчання**», який, відповідно до ЗУ «Про професійний розвиток працівників», визначається як «процес цілеспрямованого формування в працівників спеціальних знань, розвиток необхідних навичок та вмінь, що дають змогу підвищувати продуктивність праці, максимально якісно виконувати функціональні обов'язки, опановувати нові види професійної діяльності, що містить первинну професійну підготовку, перепідготовку й підвищення кваліфікації працівників відповідно до потреб виробництва» [7].

Не викликає сумнівів, що в цьому континуумі професійного навчання серед визначених трьох його основних складників *первинна професійна підготовка* тренерів відіграє ключову роль у забезпеченні їхньої здатності ефективно виконувати функціональні обов'язки та сприяти розвитку спортсменів. Від якості початкової підготовки залежить не лише успішність тренерів у короткостроковій перспективі, а і їх здатність до адаптації, опанування нових методик і відповідь на виклики, які ставить перед ними професійна діяльність. Цей етап формує відповідне ставлення, базові знання, навички та вміння фахівців, необхідні для роботи в умовах сучасного професійного середовища. Первинна професійна підготовка тренерів передбачає опанування основ тренерської діяльності, розуміння принципів роботи з різними групами спортсменів і формування практичних умінь, що дають змогу забезпечити індивідуальний підхід. Крім того, цей етап професійного навчання допомагає тренерам опанувати базові

принципи організації тренувального процесу, роботи в команді, управління ресурсами й планування. Ураховуючи динамічний розвиток спорту, на цьому етапі закладається основа для безперервного професійного розвитку, формуючи мотивацію до навчання протягом усього життя. Тож первинна професійна підготовка є фундаментом, на якому будується якісна підготовка спортсменів та успішна кар'єра тренера, сприяючи як їхньому професійному зростанню, так і загальному прогресу спортивної сфери.

Стратегічне розуміння сходинок професійного розвитку тренерів стисло, але підкреслено відображено в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту (далі – ФКС) на період до 2028 р. Звертається увага на необхідності забезпечення підготовки та професійного розвитку фахівців із застосуванням різних видів освіти (формальної, неформальної та інформальної). Задля цього заплановано «прийняття сучасної концепції розвитку фахової освіти у сфері ФКС, де формальна освіта є першим етапом, другим – входження фахівця в професію на основі інформальної освіти, зокрема наставництва, наступними етапами є безперервний професійний розвиток шляхом неформальної освіти та самоосвіти» [6].

Так, в Україні первинна професійна підготовка тренерів відбувається у формі *опосередкованого навчання,* що зумовлено певними національними особливостями та на сьогодні перехресно детерміновано ще низкою інших нормативних вимог. Так, відповідно до п. 31 Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою КМУ від 05.11.2008 р. № 993, тренером-викладачем спортивної школи може бути особа, яка має вищу освіту за спеціальністю ФКС та ступенем «бакалавр» чи «магістр» [4]. А згідно з п. 2 розд. III Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, однією із загальних вимог до атестації тренерів-викладачів закладів ФКС на визначення їх кваліфікаційного рівня для присвоєння кваліфікаційних категорій є наявність вищої освіти з відповідного напряму підготовки за освітньо-кваліфікаційними рівнями «бакалавр», «спеціаліст», «магістр» [5].

Оскільки вищевикладене передбачає, що Україна є тією європейською країною, де первинна професійна підготовка тренерів відбувається здебільшого у вигляді *формального навчання в закладах вищої освіти,* розглянемо деякі особливості. Зокрема, під «**формальним професійним навчанням працівників**» у національному вимірі розуміють «набуття працівниками професійних знань, умінь і навичок у навчальному закладі або безпосередньо в роботодавця *відповідно до вимог державних стандартів освіти*, за результатами якого видається документ про освіту встановленого зразка» [7]. Як можна простежити з визначення, у цьому контексті важливим інструментом стають державні стандарти вищої освіти.

«**Стандарт вищої освіти** – це сукупність вимог до освітніх програм вищої освіти, які є спільними для всіх освітніх програм у межах певного рівня вищої освіти та спеціальності» [3]. Це нормативні документи, які визначають вимоги до якості освіти, структури й змісту освітніх програм, а також до компетентностей, що мають набути здобувачі освіти. Вони слугують основою для розроблення освітніх програм та навчальних планів у закладах вищої освіти, формуючи загальні правила для освітнього процесу. Стандарти розробляються для кожного рівня вищої освіти в межах кожної спеціальності, базуються на компетентнісному підході та поділяють філософію (принципи й цінності) Європейського простору вищої освіти, визначену в комюніке Болонського процесу та в міжнародному Проєкті Європейської комісії «Гармонізація освітніх структур у Європі» (Tuning Educational Structures in Europe, TUNING). В Україні вони регулюються Законом «Про вищу освіту», а також узгоджуються з міжнародними підходами, як-от Європейська рамка кваліфікацій (EQF) та Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area). Необхідністю стандартів вищої освіти в Україні є їх відповідність Національній рамці кваліфікацій, яка узгоджується з Європейською рамкою. Це забезпечує можливість академічної мобільності студентів і викладачів, а також полегшує адаптацію до змін на ринку праці. При цьому стандарти залишають простір для академічної автономії закладів освіти, що дає змогу адаптувати освітні програми до специфічних потреб регіонів чи галузей.

Звертаючи увагу на теорії навчання, які лежать в основі тренерської освіти в Європі й описані вище, Україна, безсумнівно, має значний досвід використання *знанняорієнтованого підходу,* який традиційно домінує в багатьох східноєвропейських країнах. Цей підхід забезпечує сильну теоретичну базу, але часто недостатньо пов'язаний із практичними потребами тренерів, що створює виклик у контексті адаптації знань до реальних умов роботи. Утім, сучасні тенденції вимагають упровадження більш гнучких та інтегрованих моделей навчання.

Компетентнісний підхід, який імплементується в країнах Західної Європи, розвивається і в Україні, має своє документальне підкріплення, зокрема, у Стандартах вищої освіти та освітніх програмах відповідно. Він дає змогу структурувати навчання, визначати чіткі критерії оцінювання (у вигляді компетентностей та результатів навчання) й сприяє забезпеченню відповідності освіти тренерів міжнародним стандартам. Водночас ефективне впровадження компетентнісного підходу вимагає подальшого вдосконалення системи підготовки та професійного розвитку тренерів в Україні, яке є невід'ємним складником розвитку сфери.

На думку вітчизняних дослідників [1; 8; 9], перехід до компетентнісного підходу передбачає зміну домінантної освітньої парадигми в Україні, зміщення акценту з накопичування нормативно визначених знань, умінь і навичок на формування й розвиток здатності практично діяти. Інакше кажучи, компетентнісний підхід орієнтований на те, щоб допомогти студентам розвинути комплекс компетентностей – певних знань, умінь, цінностей і досвіду, які формують потенціал та здатність випускника успішно адаптуватися, функціонувати й забезпечувати стійкість своєї діяльності в умовах сучасного багатогранного середовища, насиченого соціально-політичними, економічними та інформаційно-комунікаційними викликами. Серед переваг цього підходу дослідники виокремлюють його інтеграційний потенціал, забезпечуючи відповідність навчання реальним вимогам сучасного ринку праці, а також його гнучкість і адаптивність до змінних умов [2].

На національному рівні дедалі більше звертається увага на те, що реформування системи підготовки та професійного розвитку українських тренерів набуває стратегічного значення для забезпечення розвитку й конкурентоспроможності. У цьому контексті звернемо увагу на Стратегію розвитку ФКС на період до 2028 р., яка реалізовується за 5 напрямами державної політики у сфері ФКС, один з яких – кадрове забезпечення. У Стратегії визнано низку проблем та причини їх виникнення, які потребують вирішення і які передбачається розв'язувати. Так, з-поміж проблем за напрямом «Кадрове забезпечення сфери ФКС» – «відсутність умов для <...> підготовки та професійного зростання фахівців, які здійснюють заходи з ФКС», а серед причин виникнення проблеми – «розбалансована система підготовки кадрів, застаріла система атестації тренерів, що потребує суттєвого реформування».

Відповідно, стратегічною ціллю в межах цієї Стратегії визначено «наявність ефективної системи забезпечення сфери ФКС фахівцями відповідної кваліфікації з мотивацією до результативної роботи». Для її досягнення передбачено, окрім іншого, підвищення рівня компетенції та вдосконалення рівня кваліфікації фахівців у сфері ФКС. А серед низки завдань виділимо заплановане впровадження системи заходів для підвищення кваліфікації українських тренерів з урахуванням відповідного передового міжнародного досвіду, а також удосконалення системи підготовки та професійного розвитку фахівців сфери ФКС та їх мотивації [6].

Так, удосконалення системи підготовки та професійного розвитку тренерів України є необхідною умовою для формування конкурентоспроможної спортивної галузі, забезпечення належних стандартів якості спорту в Україні, його доступності для всіх та сталого розвитку, а також є стратегічною метою розвитку ФКС на найближчі роки. Тож це передбачає адаптацію сучасних міжнародних і європейських стандартів підготовки, модернізацію освітніх програм для тренерів, удосконалення системи атестації та забезпечення доступу до актуальних навчально-методичних ресурсів. Нормативно-правові, культурні й інші національні організаційні особливості, а також європейські рамки, стандарти, рекомендації та найкращі світові практики потребують уваги при вдосконаленні моделей і підходів до професійного навчання тренерів.

Висновки. Здійснено аналіз організаційних засад професійної підготовки тренерів у світі та Україні:

1. Міжнародна рамка спортивного тренерства (ISCF), Європейська рамка спортивного тренерства (ECF) та Стандарти Міжнародної ради з питань тренерської майстерності для бакалаврських програм вищої освіти з тренерства / на здобуття ступеня бакалавра (ICCE's Standards for Higher Education Bachelor Coaching Degree Programmes) є одними з ключових документів, що встановлюють загальні принципи, компетентності та стандарти підготовки тренерів на міжнародному і європейському рівнях та спрямовані на уніфікацію вимог до тренерської освіти.

2. Кожна країна та вид спорту має свою систему тренерства, але провайдери тренерської освіти є її частиною, які надають освітні послуги для тренерів, забезпечуючи організаційну та/або методичну підтримку, що може відрізнятися залежно від національної системи та інших особливостей. У деяких країнах тренерів традиційно навчають національні спортивні організації та керівні органи спорту, в інших – підготовка тренерів є сферою вищої та додаткової освіти. Однак дедалі частіше діє змішана модель, за якої різноманітні організації на різних рівнях надають тренерам можливості для навчання та професійного розвитку.

3. Є 5 ключових драйверів системи тренерства: в основі лежить спортсменоцентризм, а серед чотирьох драйверів вагоме значення має професійний розвиток тренерів.

4. У процесі професійного розвитку розрізняють 3 типи навчальних ситуацій: опосередковане (формальне та неформальне), неопосередковане (неформальне) та внутрішнє навчання (інформальне навчання, саморефлексія), які відіграють різноманітну роль на кожному етапі навчання тренерів протягом життя.

5. Виокремлюють декілька теорій навчання, які лежать в основі системи освіти та кваліфікації тренерів: підхід, заснований на знаннях (переважно країни Східної Європи), компетентнісний / експертний підхід (країни північно-західної частини континентальної Європи), компетентнісний підхід (США та Велика Британія; підхід, який лежить в основі ЄРК), соціокультурний підхід (зростає вплив в освітній практиці). Найбільш продуктивною є комбінація підходів залежно від контексту, мети та завдань.

6. Національна система підготовки та професійного розвитку тренерів України має певні особливості. Так, у вітчизняному контексті професійне навчання містить підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації. На сьогодні в Україні первинна професійна підготовка тренерів відбувається за типом опосередкованого навчання у формі формального навчання в закладах вищої освіти відповідно до вимог державних стандартів освіти.

Стратегічно передбачається необхідність забезпечення підготовки та професійного розвитку тренерів в Україні із застосуванням різних видів освіти: перший етапом – формальна освіта, другим – входження фахівця в професію на основі інформальної освіти, зокрема наставництва, наступними етапами є безперервний професійний розвиток шляхом неформальної освіти та самоосвіти. Серед теорій навчання, які лежать в основі тренерської освіти в Європі, Україна має значний досвід використання знанняорієнтованого підходу та розвиває компетентнісний підхід.

Впровадження системи заходів для підвищення кваліфікації українських тренерів з урахуванням відповідного передового міжнародного досвіду, а також удосконалення системи підготовки та професійного розвитку фахівців набуває стратегічного значення для сфери фізичної культури і спорту в Україні на найближчі роки.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому аналізі нормативно-правових документів професійного навчання й розвитку тренерів у світі та Україні щодо акценту їх уваги на підготовку фахівців до роботи в мультикультурному середовищі, з різноманітними групами населення, на засадах недискримінації, інклюзії та підходах, заснованих на правах людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулова І. В. Інновації в освіті: компетентнісний підхід. *Culturological almanac*. 2023. № 3. С. 199–208. URL: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2022.3.26 .

2. Василенко М. М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2018. 544 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Vasylenko.pdf.

3. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти : Наказ МОН України від 01.06.2017 № 600. URL: https://drive.google.com/file/d/1wCmjmqZhB8PwEiQsNcQhZ9ZCfrdiJpvh/view (дата звернення: 16.01.2025).

4. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Каб. Міністрів України від 05.11.2008 № 993 : станом на 1 січ. 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text (дата звернення: 16.01.2025).

5. Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) : Наказ М-ва молоді та спорту України від 13.01.2014 № 45 : станом на 19 квіт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text (дата звернення: 16.01.2025).

6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 25 серп. 2022 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text (дата звернення: 16.01.2025).

7. Про професійний розвиток працівників : Закон України від 12.01.2012 № 4312-VI : станом на 27 груд. 2019 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4312-17#Text (дата звернення: 16.01.2025).

8. Химинець В. Компетентісний підхід до професійного розвитку вчителя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. № 19. С. 243–247. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2010_18-19_75.

9. Якимчук О. Компетентнісний підхід в освіті: українські реалії. *Multiversum. Philosophical almanac*. 2020. Т. 2, № 2. С. 193–206. URL: https://doi.org/10.35423/2078-8142.2020.2.2.14.

10. Dohme L.-C., Rankin-Wright A. J., Lara-Bercial S. Beyond knowledge transfer: The role of coach developers as motivators for lifelong learning. *International Sport Coaching Journal*. 2019. Vol. 6, no. 3. P. 317–328. URL: https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0034 (date of access: 16.01.2025).

11. Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: An Australian perspective / E. Selimi et al. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, no. 5. P. e0285871. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285871 (date of access: 01.02.2025).

12. Gearity B., Callary B. Coach Education and Development in Sport: Instructional Strategies. Taylor & Francis Group, 2019.

13. ICCE standards for higher education sport coaching bachelor degrees, version 2.0. Official edition. 2023. 26 p. URL: https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/11/ICDS-Standards-for-Higher-Education-Final.pdf.

14. International council for coaching excellence position statement "professionalisation of sport coaching as a global process of continuous improvement" / S. Lara-Bercial et al. *International sport coaching journal*. 2022. P. 1–4. URL: https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0097.

15. International Council International Council for Coaching Excellence, Association of Association of Summer Olympic International Federations, Leeds Beckett Leeds Beckett University. European sport coaching framework. Human Kinetics, 2013. 56 p. URL: https://www.coachlearn.eu/_assets/files/project_documents/european-sport-coaching-framework.pdf.

16. International sport coaching framework / ed. by Association of Summer Olympic International Federations, L. M. University. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2013. 55 p. URL: https://icce.ws/wp-content/uploads/2023/01/ISCF_1_aug_2012.pdf.

17. Learning to coach: An ecological dynamics perspective / M. A. Wood et al. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. P. 174795412211386. URL: https://doi.org/10.1177/17479541221138680 (date of access: 01.02.2025).

18. Moon J. A. A handbook of reflective and experiential learning. Routledge Taylor & Francis Group, 2013. 258 p. URL: https://doi.org/10.4324/9780203416150.

19. Moustakas L., Petry K., Lara-Bercial S. Mapping sport coaching policy in Europe: Research report. Cologne : Institute of European Sport Development and Leisure Studies, 2020. 24 p. URL: https://www.peak-coachingeu.com/wp-content/uploads/2021/03/PEAK_ResearchReport.pdf.

20. Trudel P., Culver D., Werthner P. Looking at coach development from the coach-learner's perspective. *Routledge handbook of sports coaching*. 2013. URL: https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch30 (date of access: 16.01.2025).

REFERENCES

1. Vakulova, I. V. (2023). Innovatsii v osviti: kompetentnisnyi pidkhid [Innovations in education: competence-based approach]. *Culturological Almanac*, (3), 199–208. Retrieved from https://doi.org/10.31392/cult.alm.2022.3.26 [in Ukrainian]

2. Vasylenko, M. M. (2018). *Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity* [Dissertation of Doctor of Pedagogical Sciences, Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova,] [Theoretical and methodological bases of professional training of future fitness trainers in higher education institutions: Dr. Sci: 13.00.04]. 544. URL: Retrieved from https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Vasylenko.pdf [in Ukrainian]

3. Metodychni rekomendatsii shchodo rozroblennia standartiv vyshchoi osvity, Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy No. 600 (2017) [Guidelines for the development of higher education standards, Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 600 (Ukraine)]. Retrieved from https://drive.google.com/file/d/1wCmjmqZhB8PwEiQsNcQhZ9ZCfrdiJpvh/view [in Ukrainian]

4. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dytiacho-yunatsku sportyvnu shkolu, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy No. 993 (2021) [On approval of the Regulations on the children's and youth sports school, Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine № 993 (Ukraine)]. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text [in Ukrainian]

5. Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia atestatsii treneriv (treneriv-vykladachiv), Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy No. 45 (2024) [On Approval of the Procedure for Certification of Trainers, Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine № 45 (Ukraine)]. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text [in Ukrainian]

6. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy No. 1089 (2022) [On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2028, Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine № 1089 (Ukraine)]. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text [in Ukrainian]

7. Pro profesiinyi rozvytok pratsivnykiv, Zakon Ukrainy No. 4312-VI (2019) [On the professional development of employees, Law of Ukraine № 4312-VI (Ukraine)]. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4312-17#Text [in Ukrainian]

8. Khymynets, V. (2010). Kompetentisnyi pidkhid do profesiinoho rozvytku vchytelia [Competency-based approach to teacher professional development]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Pedagogy. Social work* (19), 243–247. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2010_18-19_75 [in Ukrainian]

9. Yakymchuk, O. (2020). Kompetentnisnyi pidkhid v osviti: ukrainski realii [Competency-based approach in education: Ukrainian realities]. *Multiversum. Philosophical almanac*, 2(2), 193–206. Retrieved from https://doi.org/10.35423/2078-8142.2020.2.2.14 [in Ukrainian]

10. Dohme, L.-C., Rankin-Wright, A. J., & Lara-Bercial, S. (2019). Beyond knowledge transfer: The role of coach developers as motivators for lifelong learning. *International Sport Coaching Journal*, *6*(3), 317–328. Retrieved from https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0034

11. Selimi, E., Lascu, A., Serpiello, F., & Woods, C. T. (2023). Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: An Australian perspective. *PLOS ONE*, *18*(5). Retrieved from https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285871

12. Gearity, B., & Callary, B. (2019). *Coach Education and Development in Sport: Instructional Strategies*. Taylor & Francis Group.

13. International Council for Coaching Excellence. (2023). *ICCE standards for higher education sport coaching bachelor degrees, version 2.0*. Retrieved from https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/11/ICDS-Standards-for-Higher-Education-Final.pdf

14. Lara-Bercial, S., Bales, J., North, J., Petrovic, L., & Calvo, G. (2022). International council for coaching excellence position statement "professionalisation of sport coaching as a global process of continuous improvement". *International sport coaching journal*, 1–4. Retrieved from https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0097

15. International Council International Council for Coaching Excellence, Association of Association of Summer Olympic International Federations & Leeds Beckett Leeds Beckett University. (2013). *European sport coaching framework*. Human Kinetics. Retrieved from https://www.coachlearn.eu/_assets/files/project_documents/european-sport-coaching-framework.pdf

16. Association of Summer Olympic International Federations & University, L. M. (Ed.). (2013). *International sport coaching framework*. Human Kinetics. Retrieved from https://icce.ws/wp-content/uploads/2023/01/ISCF_1_aug_2012.pdf

17. Wood, M. A., Mellalieu, S. D., Araújo, D., Woods, C. T., & Davids, K. (2022). Learning to coach: An ecological dynamics perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Retrieved from https://doi.org/10.1177/17479541221138680

18. Moon, J. A. (2013). *A handbook of reflective and experiential learning*. Routledge Taylor & Francis Group. Retrieved from https://doi.org/10.4324/9780203416150

19. Moustakas, L., Petry, K., & Lara-Bercial, S. (2020). *Mapping sport coaching policy in Europe: Research report*. Institute of European Sport Development and Leisure Studies. Retrieved from https://www.peak-coachingeu.com/wp-content/uploads/2021/03/PEAK_ResearchReport.pdf

20. Trudel, P., Culver, D., & Werthner, P. (2013). Looking at coach development from the coach-learner's perspective. In *Routledge handbook of sports coaching*. Routledge. Retrieved from https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch30

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Шевчук Олеся Костянтинівна https://orcid.org/0000-0001-6331-8049, olesia.shevchuk@ukr.net
Когут Ірина Олександрівна https://orcid.org/0000-0002-3042-2189, kogut_irina@ukr.net
Маринич Вікторія Леонідівна https://orcid.org/0000-0003-2784-680X, wikleon@ukr.net
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Olesia Shevchuk https://orcid.org/0000-0001-6331-8049, olesia.shevchuk@ukr.net
Iryna Kohut https://orcid.org/0000-0002-3042-2189, kogut_irina@ukr.net
Viktoriia Marynych https://orcid.org/0000-0003-2784-680X, wikleon@ukr.net
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

НОТАТКИ

HELVETICA
PUBLISHING HOUSE

№ 1/2025

Sport Science Spectrum

«Sport Science Spectrum» – scientific-theoretical journal for specialists in Physical Education and Sports – researchers, lecturers, coaches, doctorate students, graduate students, students, athletes

Editorial Team

Editor-in-Chief:
Borysova Olha, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Deputy Editor-in-Chief:
Kohut Iryna, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Editorial Board:
Andrieieva Olena, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Briskin Yurii, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj (Lviv, Ukraine)
Honcharova Nataliia, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Dutchak Myroslav, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Kashuba Vitalii, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Korobeinikov Heorhii, DSc (Biology), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Podrihalo Leonid, DSc (Medicine), Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture (Kharkiv, Ukraine)
Shynkaruk Oksana, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Tsos Anatolii, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, Lesya Ukrainka Volyn National University (Lutsk, Ukraine)
Baić Mario, Dr. Sc., Professor, University of Zagreb, Faculty of Kinesiology (Zagreb Croatia)
Cynarski Wojciech J., Prof. Dr habil, Institute of Physical Culture Studies, University of Rzeszow (Rzeszów, Poland)
Gulshan.Lal.Khanna, PhD, Professor, Manav Racha Institute of Research and Studies (Faridabad, Haryana, India)
Krasilshchikov Oleksandr, PhD, Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, (Shah Alam, Selangor, Malaysia)
Lorenzetti Silvio R., PD, Professor, School of Engineering, ZHAW (Winterthur, Switzerland)
Potop Vladimir, PhD, National University of Science and Technology Politehnica Bucharest, Pitesti University Center (Bucharest, Romania)
Raab Markus, PhD, Professor, German Sport University Cologne (Cologne, Germany)

Executive Secretary:
Marynych Viktoriia, PhD (Physical Culture and Sports), Associate Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

The journal is referenced in databases:
IndexCopernicus
http://journals.indexcopernicus.com
The Vernadsky National Library of Ukraine
http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/TMFVS/index.html
ISSN 3041-1181 (Print)
ISSN 3041-119X (Online)
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/

© «Sport Science Spectrum», 2025

Issue of journal № 4/2024 was approved by Scientific Council of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine on 27.02.2025 protocol N 10

According to the orders of the Ministry of Education and Science of Ukraine the journal "Theory and Methods of Physical Education and Sports" was included in the List of scientific professional publications of Ukraine in specialty A7 – Physical culture and sports (the order No. 409 of March 17, 2020) and A4 – Secondary education (with subject specializations) (the order No. 886 of July 2, 2020)

Until 2024, the journal was named "Theory and Methods of Physical Education and Sports". After renaming, the relevant changes were made to the List of Scientific Professional Editions of Ukraine based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 21.02.2024, No. 220.

CONTENTS

3 *Nur Syasya Qistina binti Karim, Oleksandr Krasilshchikov*
EFFICIENCY AND VARIETY OF ATTACKING ACTIONS IN JUNIOR AND SENIOR ELITE KARATE PLAYERS' MATCH

8 *Olena Andrieieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk*
PROGRAM FOR CORRECTION OF PHYSICAL CONDITION AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN THROUGH HEALTH-ENHANCING RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

16 *Mikola Bezmylov*
CENTRALIZED TRAINING OF THE NEAREST RESERVE OF NATIONAL TEAMS IN GAME SPORTS (ON THE BASIS OF BASKETBALL)

27 *Valentyna Voronova, Olena Protsenko, Yuriy Krykun, Svitlana Fedorchuk*
PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPONENTS OF THE PERSONALITY OF QUALIFIED SPORTSWOMEN IN CHEERLEADING

36 *Myroslav Dutchak, Olena Andrieieva, Uliana Kateryna*
ESTABLISHMENT OF THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL QUALIFICATIONS OF HEALTH FITNESS PROFESSIONALS IN UKRAINE

43 *Yuriy Michuda, Kostyantyn Kolomiets*
THEORETICAL BASICS OF THE ORGANIZATION OF HEALTH ACTIVITIES OF MARTIAL ARTS CLUBS

48 *Nataliia Moskalenko, Kateryna Kravchenko*
INNOVATIVE MODEL OF ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH POOR HEALTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

55 *Oleksandr Moskalenko, Oksana Marchenko, Iryna Kalabishka*
THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ASSESSMENT AND OBJECTIVE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION: A COMPARATIVE ANALYSIS

63 *Viktoriia Nagorna, Svitlana Shutova, Nataliia Konstantynovska, Oleksandr Kopyl, Artur Mytko*
A STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF GAME TIME PLANNING FOR FEMALE BASKETBALL PLAYERS CONSIDERING PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS ACROSS OVARIAN-MENSTRUAL CYCLE PHASES

69 *Nataliia Panhelova, Andriy Bukhteev*
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN FOREIGN COUNTRIES

77 *Mariia Pryimak*
FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF A SPORTS CAREER

83 *Krystyna Khimenes, Yuriy Briskin, Neonila Neroda, Olha Zadorozhna, Tetiana Skaliy*
REFORMING THE SYSTEM OF EUROPEAN PROFESSIONAL BASKETBALL COMPETITIONS

90 *Olesia Shevchuk, Iryna Kohut, Viktoriia Marynych*
ORGANIZATIONAL PRINCIPLES OF COACHES' PROFESSIONAL TRAINING IN THE WORLD AND IN UKRAINE

Усі права захищено.
Це видання, а також його частина можуть бути відтворені тільки
з письмового дозволу видавця. Посилання на журнал при цьому обов'язкове.
Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв
та інших відомостей несуть автори публікацій.
За зміст рекламних публікацій відповідає рекламодавець

Комп'ютерне верстання – НАТАЛІЯ КУЗНЄЦОВА
Коректура – ЯНА ВИШНЯКОВА

Формат 60х84/8. Гарнітура Helios.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 11,86. Замов. № 0625/494. Наклад 200 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
вул. Інглезі, 6/1, м. Одеса, 65101
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.