

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 2 (201) 26

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2026



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

- Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
- Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

- Олексій ТИМОШЕНКО Orcid ID: [0000-0002-5310-4941](https://orcid.org/0000-0002-5310-4941) Scopus Author ID: [57216390841](https://scopus.org/authid/57216390841) Researcher ID: [AAK-3881-2020](https://orcid.org/AAK-3881-2020)
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна) **Головний редактор серії.**
- Жанна ДЬОМІНА Orcid ID: [0000-0002-8315-6590](https://orcid.org/0000-0002-8315-6590) Scopus ID: [57216396079](https://scopus.org/authid/57216396079) Researcher ID: [AAK-3707-2020](https://orcid.org/AAK-3707-2020)
кандидат педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна). Заступник головного редактора серії.
- Агіта АБЕЛЕ Orcid ID: [0000-0002-7916-8150](https://orcid.org/0000-0002-7916-8150) Scopus ID: [57204361423](https://scopus.org/authid/57204361423) Researcher ID: [CAL-0861-2022](https://orcid.org/CAL-0861-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Ризький університет Страдіньша (Рига, Латвія)
- Олена АНДРЕЄВА Orcid ID: [0000-0002-2893-1224](https://orcid.org/0000-0002-2893-1224) Scopus ID: [56626526000](https://scopus.org/authid/56626526000) Researcher ID: [H-1765-2019](https://orcid.org/H-1765-2019)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
- Валерій АРЕФЬЄВ Orcid ID: [0000-0003-0567-8331](https://orcid.org/0000-0003-0567-8331) Scopus Author ID: [57216394028](https://scopus.org/authid/57216394028) Researcher ID: [HGB-9785-2022](https://orcid.org/HGB-9785-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)
- Ігор БАКІКО Orcid ID: [0000-0002-8835-8781](https://orcid.org/0000-0002-8835-8781) Scopus ID: [57215214595](https://scopus.org/authid/57215214595) Researcher ID: [IAR-8516-2023](https://orcid.org/IAR-8516-2023)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)
- Іванна БОДНАР Orcid ID: [0000-0002-7083-6271](https://orcid.org/0000-0002-7083-6271) Scopus ID: [57189072316](https://scopus.org/authid/57189072316) Researcher ID: [ABF-2060-2020](https://orcid.org/ABF-2060-2020)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)
- Рашид БУРНАШЕВ Orcid ID: [0009-0006-0501-2133](https://orcid.org/0009-0006-0501-2133) Scopus ID: [60127324100](https://scopus.org/authid/60127324100) Researcher ID: [OJT-7746-2025](https://orcid.org/OJT-7746-2025)
PhD (фізичне виховання і спорт), професор, Узбецький університет фізичної культури і спорту (Чирчик, Узбекистан)
- Юрій ВИХЛЯЄВ Orcid ID: [0000-0001-8446-8070](https://orcid.org/0000-0001-8446-8070) Scopus ID: [59218895200](https://scopus.org/authid/59218895200) Web of Science: [GIO-6582-2022](https://orcid.org/GIO-6582-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (Київ, Україна)
- Григорій ГРИБАН Orcid ID: [0000-0002-9049-1485](https://orcid.org/0000-0002-9049-1485) Scopus ID: [57200184289](https://scopus.org/authid/57200184289) Researcher ID: [AAR-4451-2020](https://orcid.org/AAR-4451-2020)
доктор педагогічних наук, професор Житомирський державний університет імені Івана Франка (Житомир, Україна)
- Петро ДЖУРИНСЬКИЙ Orcid ID: [0000-0003-3102-9124](https://orcid.org/0000-0003-3102-9124) Scopus ID: [58350051900](https://scopus.org/authid/58350051900) Researcher ID: [D-4617-2018](https://orcid.org/D-4617-2018)
доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Одеська політехніка», (Одеса, Україна)

- Ежи ЕЙДЕР** Orcid ID: [0000-0002-8401-6442](#) Scopus ID: [36141701900](#) ResearcherID: [DWH-4683-2022](#)
доктор педагогічних наук, професор, Щецинський університет (Щецин, Польща)
- Марія РАДЗІЄВСЬКА** Orcid ID: [0000-0002-9845-390X](#) Scopus ID: [58690470000](#) ResearcherID: [DXD-8138-2022](#)
доктор біологічних наук, професор, Ченстоховський політехнічний університет (Ченстохова, Польща)
- Наталія ТЕРЕНТЬЄВА** Orcid ID: [0000-0002-3238-1608](#) Scopus ID: [57216845991](#) Researcher ID: [P-7024-2019](#)
доктор педагогічних наук, професор, Національний університет біоресурсів і природокористування України (Київ, Україна)
- Станіслав ЮР'ЄВ** Orcid ID: [0000-0002-9498-4316](#) Scopus ID: [57222992155](#) ResearcherID: [EGX-0157-2022](#)
кандидат педагогічних наук, доцент, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (Харків, Україна)
- Владислав Ягелло** Orcid ID: [0000-0001-7417-4749](#) Scopus ID: [36696218000](#) ResearcherID: [P-8238-2016](#)
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Академія Фізичного Виховання та Спорту в Гданську (Гданськ, Польща)
- Валерія МАСОЛ** доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар серії

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

- Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.**
Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. – Випуск 2 (201). – 213 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2026;
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026;
© Редакційна колегія серії, 2026

education of schoolchildren]: pidruchnyk. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 2021. Ch. 1. 272 s.

11. American College of Sports Medicine. ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 544 p. DOI: <https://doi.org/10.1097/9781975150198>

12. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128/>

Стаття надійшла до редакції / Received 04.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.02.2026

Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).33)

Стасюк Р. М.,

<https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Сумський державний університет, м. Суми

Петренко Н.В.

<https://orcid.org/0000-0002-8563-8606>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Сумський державний університет, м. Суми

Хмельюк О. В.,

<https://orcid.org/0000-0001-8933-4135>

викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Національного університету

цивільного захисту, м. Черкаси

Усачов Д. В.

<https://orcid.org/0000-0002-1140-9798>

доктор філософії, доцент

кафедра пожежно-рятувальної та фізичної підготовки

Національний університет цивільного захисту, м. Черкаси,

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ АДАПТАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ 10–12 РОКІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ ТА ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто методичні засади оцінювання адаптації функціональних систем організму спортсменів 10–12 років, які займаються греко-римською та вільною боротьбою, у системі спортивної підготовки. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного контролю адаптаційних можливостей юних борців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікових морфофункціональних змін. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та здійснити порівняльний аналіз особливостей адаптації функціональних систем організму спортсменів 10–12 років у греко-римській та вільній боротьбі. Методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Результати. Встановлено відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показниками фізичної підготовленості та функціонального стану ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірки. Отримані дані свідчать про достатній рівень адаптації організму до тренувальних навантажень і ефективність функціональної регуляції у досліджуваних спортсменів. Висновки. Запропоновані методичні підходи до оцінювання адаптації функціональних систем дозволяють об'єктивно контролювати функціональний стан юних борців, оптимізувати навчально-тренувальний процес та забезпечувати підвищення функціональної надійності організму на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: греко-римська боротьба, вільна боротьба, юні спортсмени, адаптація, функціональні системи, інтегральний показник адаптації, спортивна підготовка.

Stasyuk Roman, Petrenko Nataliia, Khmeliuk Oleksandr, Usachov Dmytro. Methodological principles for assessing the adaptation of functional systems of 10–12-year-old athletes in greco-roman and freestyle wrestling within the system of sports training. Purpose of the article: the article examines the methodological principles for assessing the adaptation of functional systems in 10–12-year-old athletes engaged in Greco-Roman and freestyle wrestling within the system of sports training. The relevance of the study is обусловлена the need for comprehensive monitoring of the adaptive capabilities of young wrestlers at the stage of preliminary basic training, taking into account age-related morphofunctional changes. The purpose of the study was to theoretically substantiate and conduct a comparative analysis of the specific features of adaptation of the functional systems of 10–12-year-old athletes in Greco-Roman and freestyle wrestling. Methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. Results. No statistically significant differences were found between the groups in terms of physical fitness and functional state indicators ($p > 0.05$), confirming the homogeneity of the sample. At the same time, a tendency toward more economical functioning of the cardiovascular and respiratory systems was observed in representatives of Greco-Roman wrestling: lower heart rate after exercise (by 1.0%), faster heart rate recovery (by 2.1%), and lower resting respiratory rate (by 1.7%). The obtained data indicate a sufficient level of adaptation to training loads and effective functional regulation in the studied athletes. Conclusions. The proposed methodological approaches to assessing the adaptation of functional systems

make it possible to objectively monitor the functional state of young wrestlers, optimize the educational and training process, and ensure an increase in the functional reliability of the organism at the stage of preliminary basic training.

Keywords: greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, young athletes, adaptation, functional systems, integral adaptation index, sports training.

Постановка проблеми. Сучасна греко-римська та вільна боротьба характеризуються високою інтенсивністю змагальної діяльності, значним обсягом силових і швидко-силових дій, підвищеними вимогами до координації та спеціальної витривалості спортсменів. Уже на початкових етапах багаторічної підготовки борці 10–12 років залучаються до систематичних тренувальних навантажень, що зумовлює необхідність урахування закономірностей вікової адаптації функціональних систем організму. У цей період відбуваються активні морфофункціональні зміни, формуються механізми регуляції серцево-судинної та дихальної систем, що визначають ефективність подальшого спортивного вдосконалення [3; 5; 7]. Разом із тим, існуючі підходи до контролю підготовленості юних борців здебільшого орієнтовані на показники фізичного розвитку й техніко-тактичної майстерності, тоді як питання комплексного оцінювання адаптаційних можливостей організму потребує подальшого методичного обґрунтування в системі спортивної підготовки.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково дослідної роботи Сумського державного університету, кафедри фізичного виховання і спорту «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку спорту 0121U113654).

Аналіз останніх досліджень і публікацій Аналіз наукових джерел у галузі фізіології спорту, вікової фізіології та методики спортивної підготовки свідчить про значну увагу дослідників до проблем адаптації функціональних систем організму спортсменів до тренувальних навантажень [2; 8; 10; 11]. Так, у праці Kolimechkov S., Makaveev R., Zaykova D., Petrov L. (2023), розглядаються загальні принципи адаптації до фізичних навантажень, підкреслюється важливість узгодженого функціонування кардіореспіраторної та метаболічної систем на різних етапах тренувального процесу. У дослідженні В. Шандригось, Н. Бойченко, Ю. Тропін, М. Латишев, (2024) приділяється увагу віковим аспектам адаптації, зокрема кількісним та якісним змінам показників фізичної працездатності у дітей молодшого шкільного віку під впливом регулярних тренувань. Водночас, існуючі публікації містять фрагментарні дані щодо інтегрованого контролю адаптаційних процесів у греко-римській та вільній боротьбі, що визначає наукову новизну та практичну значущість обраної теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та здійснити порівняльний аналіз особливостей адаптації функціональних систем організму спортсменів 10–12 років, які займаються греко-римською та вільною боротьбою, у системі спортивної підготовки.

Методи дослідження: Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури були використані з метою систематизації сучасних наукових підходів до проблеми адаптації функціональних систем організму юних спортсменів та визначення особливостей фізичної підготовки в греко-римській і вільній боротьбі. Оцінювання рівня фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей здійснювалося шляхом педагогічного тестування спортсменів 10–12 років, які займаються у МКЗ «ДЮСШ єдиноборств» (греко-римська боротьба, n=20) та Миській ДЮСШ з вільної боротьби м. Суми (n=20). Дослідження передбачало визначення показників швидко-силових здібностей, сили, витривалості, спритності та координаційних здібностей. Для дослідження процесів адаптації функціональних систем організму спортсменів до тренувальних навантажень проводили педагогічне тестування, що передбачало визначення окреслених далі показників (інтегральний показник адаптації ІПА, ум. од., ЧСС після навантаження, уд/хв, час відновлення ЧСС, с, частота дихання в спокої ЧДс, разів/хв)

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення науково-методичної літератури дають підстави стверджувати, що комплектування груп попередньої базової підготовки в системі спортивної боротьби відбувається шляхом конкурсного відбору. До таких груп зараховують осіб із належним станом здоров'я, котрі мають за плечима щонайменше дворічний стаж регулярних занять та продемонстрували відповідність установленим критеріям контрольно-переводних нормативів. Ключовими показниками для переведення на цей етап є рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також якість засвоєння технічного арсеналу обраного виду боротьби [1; 4; 6]. Важливе місце посідає цілеспрямований розвиток фізичних якостей, зокрема сили, швидкості та спритності, що припадають на сенситивні періоди розвитку, а також виявлення індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей для формування майбутнього індивідуального стилю боротьби. У процесі підготовки особлива увага приділяється оволодінню основами техніки й тактики боротьби, набуттю змагального досвіду та готовності до контрольного тестування, яке відповідає вимогам даної вікової групи. На основі отриманих результатів педагогічного тестування з'явилася можливість об'єктивно оцінити динаміку рівня фізичної підготовленості юних борців та простежити зміни їхнього стану під впливом тренувальних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості юних борців 10–12 років ($\bar{x} \pm S$)

Показники фізичної підготовленості	Греко-римська боротьба (n=20)	Вільна боротьба (n=20)	t	P
Біг на 100 м, с	15,8 $\pm$ 0,12	15,5 $\pm$ 0,14	1,63	>0,05
Підтягування на перекладині, к-сть	8,6 $\pm$ 0,4	8,2 $\pm$ 0,5	0,62	>0,05

Показники фізичної підготовленості	Греко-римська боротьба (n=20)	Вільна боротьба (n=20)	t	P
разів				
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	24,4 ± 1,2	23,8 ± 1,5	0,31	>0,05
Згинання-розгинання рук на брусах, к-сть разів	7,2 ± 0,6	6,8 ± 0,8	0,40	>0,05
Лазання по канату (5 м) з допомогою. ніг, с	10,8 ± 0,35	11,2 ± 0,42	0,73	>0,05
Перевороты на мосту, с	18,4 ± 0,45	19,6 ± 0,52	1,74	>0,05

Аналіз результатів тестування свідчить про відсутність статистично значущих розбіжностей між представниками греко-римського та вільного стилю боротьби за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірки. У бігу на 100 м вільники випередили представників греко-римського стилю на 1,9%, продемонструвавши кращу швидкісну реакцію, тоді як у тестах на відносну силу перевага була на боці борців греко-римського стилю: у підтягуванні на перекладині показник вищий на 4,9%, у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 2,5%, а на брусах – на 5,9%. Особливо помітною є різниця у специфічних вправах, де борці греко-римського стилю швидше долали 5-метровий канат (на 3,6%) та ефективніше виконували перевороты на мосту, випередивши вільників на 6,1%, що пояснюється акцентованою роботою над гнучкістю хребта та силою м'язів шиї у цьому виді одноборств.

Результати порівняльного аналізу функціонального стану представників греко-римської та вільної боротьби свідчать про відсутність статистично достовірної різниці між групами ($p > 0,05$), проте демонструють певні тенденції в адаптації систем організму до специфіки видів спорту (табл.2).

Таблиця 2.

Показники функціонального стану та адаптаційних можливостей юних борців ($\bar{x} \pm S$)

Показники функціонального стану	Греко-римська боротьба (n=20)	Вільна боротьба (n=20)	t	P
ІПА, ум. од.	2648,74 ± 15,74	2662,18 ± 18,32	0,56	>0,05
ЧСС після навантаження, уд/хв	164,2 ± 1,5	165,8 ± 1,7	0,71	>0,05
Час відновлення ЧСС, с	128,4 ± 2,8	131,2 ± 3,1	0,67	>0,05
Частота дихання у спокої (ЧДс), разів/хв	16,9 ± 0,3	17,2 ± 0,4	0,60	>0,05

За показником інтегрального показника адаптації (ІПА) борці греко-римського стилю мають перевагу над представниками вільної боротьби на 0,5%, що вказує на дещо вищий загальний рівень пристосованості їхнього організму до тренувальних навантажень. З фізіологічного погляду, нижче значення ІПА свідчить про кращу збалансованість регуляторних механізмів та меншу «ціну» адаптації серцево-судинної системи.

У тесті ЧСС після навантаження борці греко-римського стилю продемонстрували результат на 1,0% нижчий (164,2 уд/хв проти 165,8 уд/хв), що свідчить про вищу економізацію серцевої діяльності. Менша ЧСС після стандартизованого навантаження вказує на збільшений ударний об'єм серця та здатність міокарда забезпечувати потреби тканин у кисні за рахунок потужності кожного скорочення, а не їхньої частоти.

Час відновлення ЧСС у представників греко-римського стилю виявився на 2,1% коротшим, ніж у вільників (128,4 с проти 131,2 с). Швидка реституція пульсу є ключовим фізіологічним маркером високої тренуваності та лабільності вегетативної нервової системи, що дозволяє спортсмену ефективніше відновлювати енергетичні ресурси під час коротких пауз між раундами чи сутичками.

Показник частоти дихання у спокої (ЧДс) у борців греко-римського стилю на 1,7% нижчий, ніж у групі вільної боротьби. Зниження ЧДс є ознакою оптимізації функціонування зовнішнього дихання та збільшення дихального об'єму, що дозволяє організму підтримувати газовий гомеостаз при меншій активності дихальної мускулатури, підвищуючи загальну функціональну надійність організму юних атлетів.

Дослідження підтвердило належний рівень адаптації та однорідність фізичної підготовленості юних борців обох стилів. Виявлено позитивну тенденцію до економізації функцій серцево-судинної та дихальної систем, що

свідчить про адекватність навантажень. Отримані результати дозволяють об'єктивно оцінювати стан спортсменів 10–12 років та коригувати навчально-тренувальний процес на етапі попередньо базової підготовки.

Висновок. Встановлено, що методичними засадами успішної адаптації в одноборствах є оптимізація вегетативної регуляції. Зниження частоти дихання у спокої ($16,9 \pm 0,3$ разів/хв у греко-римській та $17,2 \pm 0,4$ разів/хв у вільній боротьбі) на фоні стабілізації газового гомеостазу підтверджує ефективність розвитку дихальної системи юних спортсменів та підвищення їхньої загальної функціональної надійності.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення кумулятивного ефекту тренувальних навантажень протягом річного циклу підготовки.

Література.

1. Безкоровайний Д., Камаєв О., Орлов А., Глядя С. Особливості впливу тренувальної програми у підготовчому періоді річного макроциклу на морфо-функціональні, силові та швидкісно-силові показники. *Єдиноборства*, 2024, №1(31), С. 4–15. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.01>
2. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2024, №2(32), С. 4–14. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.01>
3. Лаврентьев О., Андрияш В., Олар В. Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025, Серія 15, (3К(188)), С. 178–182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).39)
4. Латишев М., Поляничко О., Юшина О., Еретик А., Барабаш О. Аналіз результатів виступу збірної команди України з вільної боротьби напередодні Олімпійських ігор 2020. *Єдиноборства*, 2020, №2(16), С. 31–42. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.04>
5. Лускань О., Кузьменко В., Хоружева Л., Юнак В. Роль засобів фізичної підготовки у формуванні спортивної майстерності студентів-борців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023, Серія 15, (3(161)), С. 37–39. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).08)
6. Палій О. Прояв показників спеціальної витривалості тхеквондистів 12-14 років. *Єдиноборства*, 2023, №3(29), С. 50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.05>
7. Сергієнко В. М., Стасюк Р. М. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024, Вип. 9 (182). С. 214–218. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).38)
8. Тропін Ю. Вікові особливості олімпійських чемпіонів в спортивній боротьбі. *Єдиноборства*, 2024, №4(34), С. 52–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.07>
9. Шандригось В., Бойченко Н., Тропін Ю., Латишев М. Вплив функціональної асиметрії на виконання технічних дій у борців вільного стилю. *Єдиноборства*, 2024, №1(27), С. 110–122. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.10>
10. Kirby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: Gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2023, №27(6), P. 487–493. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607>
11. Kolimechikov S., Makaveev R., Zaykova D., Petrov L. Tabata-based high-intensity interval training in freestyle wrestlers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2023, №27(6), P. 467–473. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0604>

Reference

1. Bezkorovainyi D., Kamaiev O., Orlov A., Hliadia S. (2024) Osoblyvosti vplyvu trenuvalnoi prohramy u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu na morfo-funktsionalni, sylovi ta shvydkisno-sylovi pokaznyky [Features of the influence of the training program in the preparatory period of the annual macrocycle on morpho-functional, strength and speed-strength indicators]. *Yedynoborstva*, №1(31), S. 4–15. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.01> [In Ukrainian]
2. Volodchenko O. (2024) Modelni kharakterystyky suchasnoi zmahalnoi diialnosti krashchychkh sportsmeniv svitu v hreko-rymskii borotbi. [Model characteristics of modern competitive activity of the world's best athletes in Greco-Roman wrestling.] *Yedynoborstva*, №2(32), S. 4–14. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.01> [In Ukrainian]
3. Lavrentiev, O., Andriash, V., Olar, V. (2025) Vdoskonalennia sylovoi vytryvalosti v umovakh trenuvalnoi diialnosti [Improvement of strength endurance in training] *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seria 15, 3K(188), S. 178–182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).39) [In Ukrainian]
4. Latyshev, M., Polianychko, O., Yushyna O., Yeretyk, A., Barabash, O. (2020) Analiz rezultativ vystupu zbirnoi komandy Ukrainy z vilnoi borotby naperedodni Olimpiiskyykh ihor 2020 [Analysis of the performance results of the national freestyle wrestling team of Ukraine before the 2020 Olympic Games] *Yedynoborstva*, №2(16), S. 31–42. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.04> [In Ukrainian]
5. Luskan, O., Kuzmenko, V., Khoruzheva, L., Yunak, V. (2023). The role of physical training means in the formation of sports mastery of student wrestlers. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. 2023, Seria 15, (3(161)), S. 37–39. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).08) [In Ukrainian]
6. Palii, O. (2023) Proiaiv pokaznykiv spetsialnoi vytryvalosti tkhekvondystiv 12-14 rokiv. [Manifestation of special endurance indicators of taekwondo athletes aged 12–14.] *Yedynoborstva*, 2023, №3(29), S. 50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.05> [In Ukrainian]
7. Serhiienko, V. M., Stasiuk, R. M. (2024) Prykladni aspekty funktsionalnoi pidhotovky sportsmeniv. [Applied aspects of functional training of athletes.] *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp. 9 (182). S. 214–218. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).38) [In Ukrainian]

8. Tropin, Yu. (2024) *Vikovi osoblyvosti olimpiiskykh chempioniv v sportyvni borotbi* [Age characteristics of Olympic champions in wrestling]. *Yedynoborstva*, №4(34), S. 52–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.07> [In Ukrainian]
9. Shandryhos, V., Boichenko, N., Tropin, Yu., Latyshev M. (2024) *Vplyv funktsionalnoi asymetrii na vykonannia tekhnichnykh dii u bortsiv vilnoho stilu*. [Influence of functional asymmetry on the performance of technical actions in freestyle wrestlers.] *Yedynoborstva*, №1(27), S. 110–122. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.10> [In Ukrainian]
10. Kirby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. (2023) *Performance of wrestlers at the Olympic Games: Gender aspect*. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, №27(6), P. 487–493. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607>
11. Kolimechikov S., Makaveev R., Zaykova D., Petrov L. (2023) *Tabata-based high-intensity interval training in freestyle wrestlers*. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, №27(6), P. 467–473. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0604>

Стаття надійшла до редакції / Received 27.01.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).34)

Тимчик С. Г.,
викладач

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-1916-3008>

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.

Освітній процес у закладах вищої освіти технічного профілю супроводжується високими когнітивними навантаженнями та недостатнім рівнем рухової активності студентів, що негативно позначається на їхньому психофізичному стані та навчальній ефективності. Традиційні моделі фізичного виховання не завжди забезпечують належну мотивацію студентів технічних спеціальностей через обмежений зв'язок із їхніми професійними інтересами, що зумовлює потребу в інноваційних міждисциплінарних підходах.

Мета. Визначити педагогічну ефективність інтегрованої моделі університетського спорту «Техно-Тріумф», що поєднує баскетбол і чірлідінг, у контексті підвищення рухової активності, мотиваційної залученості та розвитку м'яких навичок студентів технічних спеціальностей.

Методологія. Дослідження базувалося на системному та структурно-функціональному підходах і включало поздовжній педагогічний експеримент тривалістю 8 тижнів за участю студентів технічних спеціальностей ($n = 120$). Застосовувалися методи педагогічного спостереження, кількісного аналізу та математичної статистики. Ефективність баскетбольної діяльності оцінювалася за показником EFF, а результативність чірлідінгу — за багатовимірною матрицею Score Sheet. Для підвищення мотиваційної привабливості використовувалися елементи цифрової візуалізації та 3D-моделювання.

Результати та висновки. Встановлено, що модель «Техно-Тріумф» сприяє підвищенню мотиваційної залученості студентів, інтеграції когнітивної та рухової діяльності, розвитку командної взаємодії та комунікативних навичок. Високотехнологічний міждисциплінарний підхід розглядається як ефективний інструмент психофізичної реабілітації та формування корпоративної ідентичності студентів технічних спеціальностей. Рекомендовано впровадження університетських кластерів «Спорт та результативність» із використанням цифрової статистичної аналітики.

Ключові слова: фізична культура, технічний університет, баскетбол, чірлідінг, педагогічна модель, спорт.

Tymchyk Svitlana. Increasing motivation for physical activity among students of higher education at a technical university. Higher education institutions with a technical profile are characterized by intensive cognitive workloads and insufficient levels of students' physical activity, which negatively affect their psychophysical well-being, academic performance, and social integration. Traditional physical education models often fail to motivate students of technical specialties due to their limited relevance to professional and technological interests. Therefore, the development of interdisciplinary and technology-oriented sports models within university settings remains a pressing pedagogical challenge.

Purpose. The purpose of this study was to determine the pedagogical effectiveness of the integrated university sports model "Techno-Triumph," which combines basketball and cheerleading, in enhancing physical activity, motivational engagement, and the development of soft skills among students of technical specialties.

Methods. The study was based on systemic and structural-functional methodological approaches. A longitudinal pedagogical experiment lasting eight weeks was conducted with the participation of students from technical specialties ($n = 120$). Research methods included pedagogical observation, quantitative analysis of competitive activity, and mathematical statistics. Basketball performance was assessed using the integrated efficiency indicator (EFF), while cheerleading performance was evaluated through a multidimensional scoring matrix (Score Sheet). To increase motivational appeal and