(fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd - vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2025 – vypusk 9 (196) 2025. – S. 190-194. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).37. . [in Ukrainian].

11. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Y., Ishchenko Y., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O.(2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. Journal of Physical Education and Sport. 2025. Vol. 25 (issue 1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

12.Maksym Mishyn, Vyacheslav Hunchenko, Oleksandr Bolshakov, Yevhen Ishchenko, Vasyl Lucyniv, Serhii Fedak, Vladyslav Bilyk, Tetiana Liudovyk, Tetiana Shutieieva, Andriy Baldetskiy, Vitalii Kliuchnyk.(90) The role of psychophysiological readiness in enhancing physical training of tank cadets. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 26 (issue 1), Art 6 pp. 48 - 54, January 2026 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051, https://doi.org/10.7752/jpes.2026.01006.

Стаття надійшла до редакції / Received 22.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 08.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).10

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-6960-0237
Буток О.В.
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2344-6967
Рогаль-Левицька А.К.
бакалавр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИДІВ СПОРТУ У ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

У статті проаналізовано вплив сучасних фітнес-технологій, що відіграють важливу роль у побудові тренувальних занять для різних груп населення (хто починає займатись спортом, або є професійним спортсменом, або веде здоровий спосіб життя), всі вони потребують диференційованого підходу до їх застосування. Для дітей та підлітків актуальними є ігрові, мобільні та цифрові фітнес-програми, спрямовані на розвиток рухових якостей і формування мотивацій до фізичної активності. Для осіб молодого та середнього віку широко використовуються інноваційні тренувальні технології (функціональний тренінг, фітнес-додатки, онлайн-платформи), які дозволяють ефективно керувати навантаженням і досягати оздоровчих та естетичних цілей. Для людей похилого віку та осіб з обмеженими можливостями здоров'я пріоритетними є безпечні фітнес-технології, що базуються на помірних навантаженнях, контрольні показники стану організму та індивідуалізації занять. Таким чином, проблемою є науково-обґрунтований вибір і адаптація сучасних фітнес-технологій, різновид фізичних вправ, відповідно до віку, статті, фізичного стану та потреб з метою підвищення ефективності та безпеки тренувального процесу.

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період з 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Також було проведено анкетування, в якому прийняло участь 50 респондентів.

***Ключові слова**: тренувальний процес, фітнес, фізичне навантаження, фітнес-технології, фітнес-програми, жінки, силова підготовка, фізичні вправи.*

***Lavrentiev Oleksandr, Butok Olena, Rogal-Levytska Arina. «Optimization of the training process in sports for women of the first mature age on the basis of individualized fitness programs».** The article analyzes the impact of modern fitness technologies that play an important role in building training sessions for different groups of the population (those who are starting to play sports, or are professional athletes, or lead a healthy lifestyle), all of which require a differentiated approach to their application. For children and adolescents, gaming, mobile and digital fitness programs aimed at developing motor skills and forming motivations for physical activity are relevant. For young and middle-aged people, innovative training technologies (functional training, fitness applications, online platforms) are widely used, which allow for effective load management and achieving health and aesthetic goals. For the elderly and people with limited health capabilities, safe fitness technologies based on moderate loads, control indicators of the body's condition and individualization of classes are a priority. Thus, the problem is a scientifically based selection and adaptation of modern fitness technologies, a variety of physical exercises, according to age, gender, physical condition and needs in order to increase the effectiveness and safety of the training process.*

The study was conducted on the basis of the sports club "Smidyuk Akademy" in Irpin, in the period from 09.15.2025 to 10.27.2025. The load was composed according to the following scheme - 3 workouts per week (every other day). The main principles of building physical activity: progressive load; super series, isolated exercises; controlled technique; emphasis on muscle sensation. Physical activity should be combined with hardening procedures, self-massage, rational nutrition, autogenic training, which, combined with various types of fitness classes, contribute to strengthening the physical and mental health of women. A survey was also conducted, in which 50 respondents participated. The questions were aimed at determining the structure of interests in modern technology for building training sessions in the fitness industry.

Key words: *training process, fitness, physical activity, fitness technologies, fitness programs, women, strength training, physical exercises.*

Постановка наукової проблеми та її значення. За фізіологічними даними жіночий організм відрізняється від чоловічого. Так у жіночому організмі від природи низький рівень тестостерону. І тому без спеціального спортивного харчування та гормональних препаратів жодна представниця прекрасної статі не зможе досягти таких рельєфів, як чоловік[3; 4].

Особливість жіночих силових тренувань у тому, що вони орієнтовані метаболічний, а чи не гіпертрофічний результат. Займатися з важкими штангами та непідйомними гирями немає потреби. Для ефективного тренування достатньо пари гантелей по 2-4 кг та фітнес-гумки.

М'язи споживають більше кисню, ніж жир, відповідно і енергії (кДж) вони вимагають в рази більше. У цьому полягає весь секрет метаболізму: за допомогою тренувань на опір і тягу можна позбутися жирової маси, замінивши її м'язової. Заняття у такому форматі змушують обмінні процеси в організмі цілодобово працювати на спалювання калорій.

Силовий тренінг входить до обов'язкової програми підготовки художніх гімнасток – для контролю ваги, витривалості, підвищення еластичності суглобів та м'язів. За роки регулярних вправ у витончених спортсменок жодної м'язової гіпертрофії немає. Види силових тренувань мають три основні напрямки:

- набір м'язової маси;
- розвиток сили;
- підвищення витривалості.

Аналіз досліджень цієї проблеми. В свої працях, дослідники Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. пропонують проводити програмування та організацію оздоровчого фітнесу для тренувань жінок, де вони виділяють наступні вимоги:

- ✓ Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).
- ✓ Обмеження в оздоровчому фітнесі швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.
- ✓ Включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого тазу при підвищенні внутрішнього черевного тиску) [1, с. 206, 3].

У своїх дослідженнях Ячнюк М., Городинський С., Семенко А., з вертають увагу на те, що автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей, стверджують, що основними компонентами для сучасної молоді є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, виховання вольових якостей, отримання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, підвищення працездатності[6, с.136].

Мета дослідження. Направлена на вивчення та розвиток щодо формування побудови тренувальних занять у фітнесі і розширення кола фітнес-програм.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно розвитку фітнес-програм для залучення збільшення кола людей до занять фізичною культурою і спортом.

2. Визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261) та ініціативної теми кафедри фізичної культури і спорту Національного університету біоресурсів і природокористування України на 2026-2031 роки за темою «Розробка теоретико-методичного забезпечення організації фізичної культури і спорту різних груп населення» (реєстраційний номер 0123U105272).

Актуальність дослідження полягає у необхідності підвищення ролі фітнес-програм різної направленості, щодо збільшення і впровадження нових систем підбору фізичних вправ для різних груп населення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування дослідження. Щодо доцільність використання спортивних та фітнес-технологій у залучені молоді до активного дозвілля або тренування. У соціальних мережах українці активно обговорюють нові критерії віку, які були змінені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). За новою класифікацією громадяни «до 45 років» тепер вважаються молодими [7]. Автором було запроваджено наступні компоненти, щодо визначення критеріїв відвідування фітнес тренувань. Або інших фізичних активностей:

1. Підвищення інтересу молоді до спорту та фітнесу. Використання спортивних та фітнес-технологій у залучені молоді до активного дозвілля або тренування, може не лише підвищити інтерес до спорту та фітнесу, але також дозволить молоді розвивати сильний інтерес до нових методів навчання.

2. Розширення спортивних та фітнес-майданчиків. В даний час розвиваються у містах парки, зони відпочинку де будуються спортивні споруди, вони насичуються спортивним обладнанням, що призводить до збільшення якості спортивних активностей різних груп населення.

3. Допомогти молоді покращити свої комунікативні навички. Вміння поділитись своїм спортивним та фітнес-досвідом та знаходити друзів зі схожими інтересами у розрізі виконуваних фітнес-технологій. Таким чином, використання спортивних та фітнес-технологій може не лише допомогти молоді підвищити ефективність занять фізичними вправами різної класифікації, що певною мірою може покращує навички міжособистісного їх спілкування[8].

Нами було проведено анкетування понад 50 молодих людей. Було складено анкету з 5 питань, що дозволяють виявити уявлення у них про заняття у тренажерному залі, фітнес-центрах про позитивний вплив фізичних вправ силового характеру на корекцію фізичного розвитку.

За першим питанням «Чи відвідуєте Ви у вільний час якусь спортивну секцію?». Результати відображені на (Рис.1)

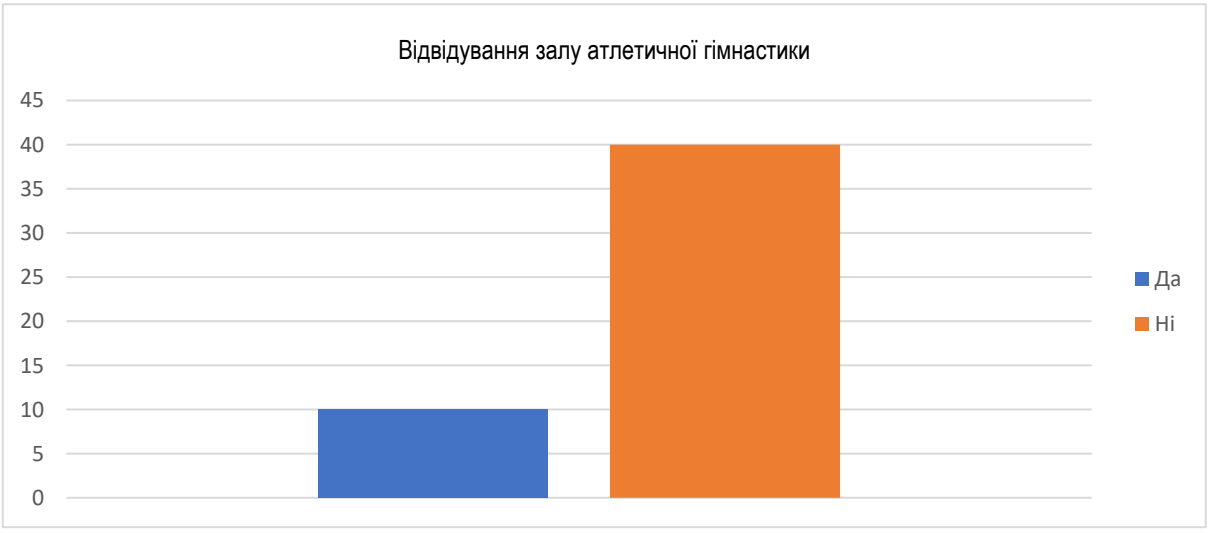


Рис.1 Відвідування спортивної зали

За другим питанням «Займалися чи займаєтеся зараз Ви фізичними вправами у тренажерному залі?». Результати відображені на (Рис.2).

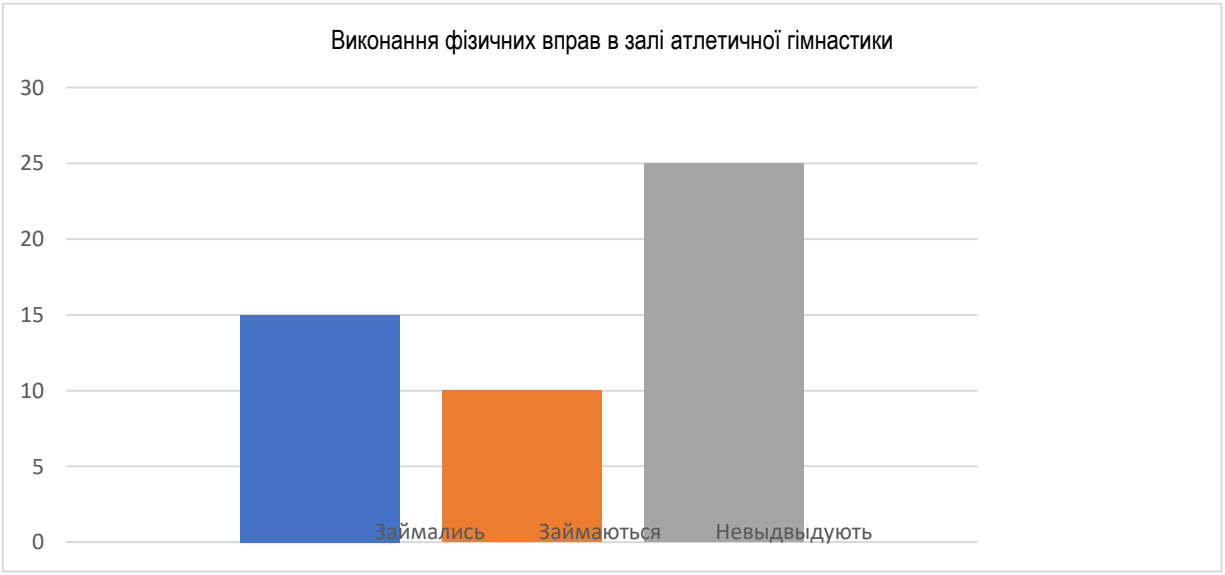


Рис.2. Відвідування спортивної зали на момент анкетування

За третім питанням, з якими фітнес технологіями Ви знайомі. Результати відображені на (Рис.3)

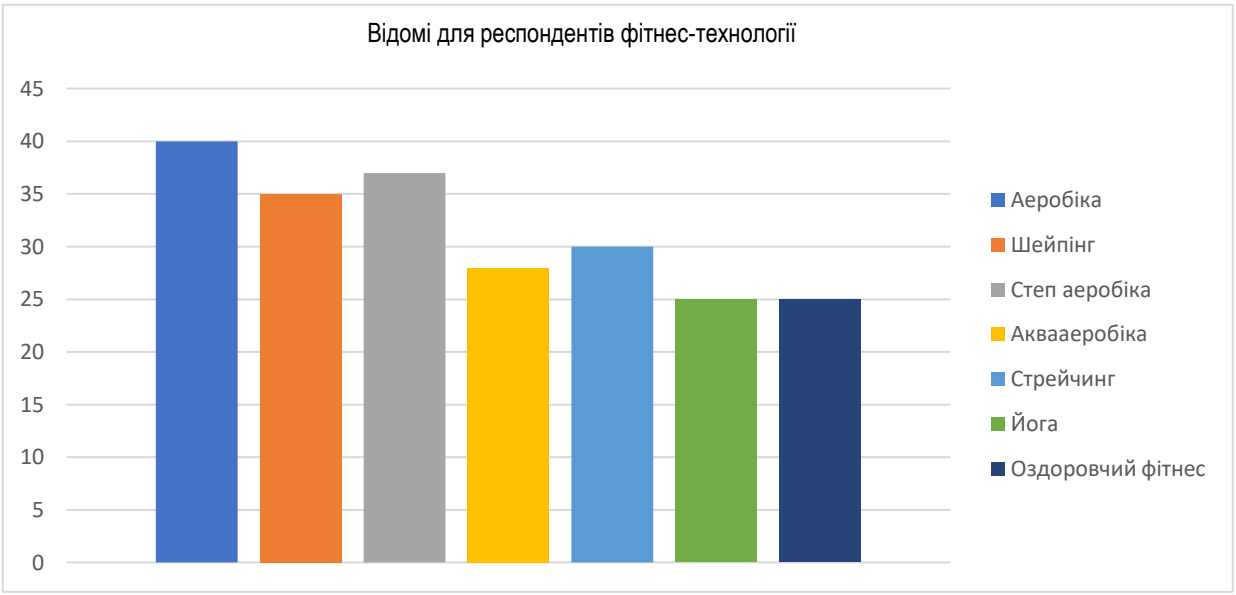


Рис.3 Відомі для респондентів фітнес-технології

За четвертим питанням «З якими силовими програмами фітнесу Ви знайомі». Результати відображені на (Рис.3).

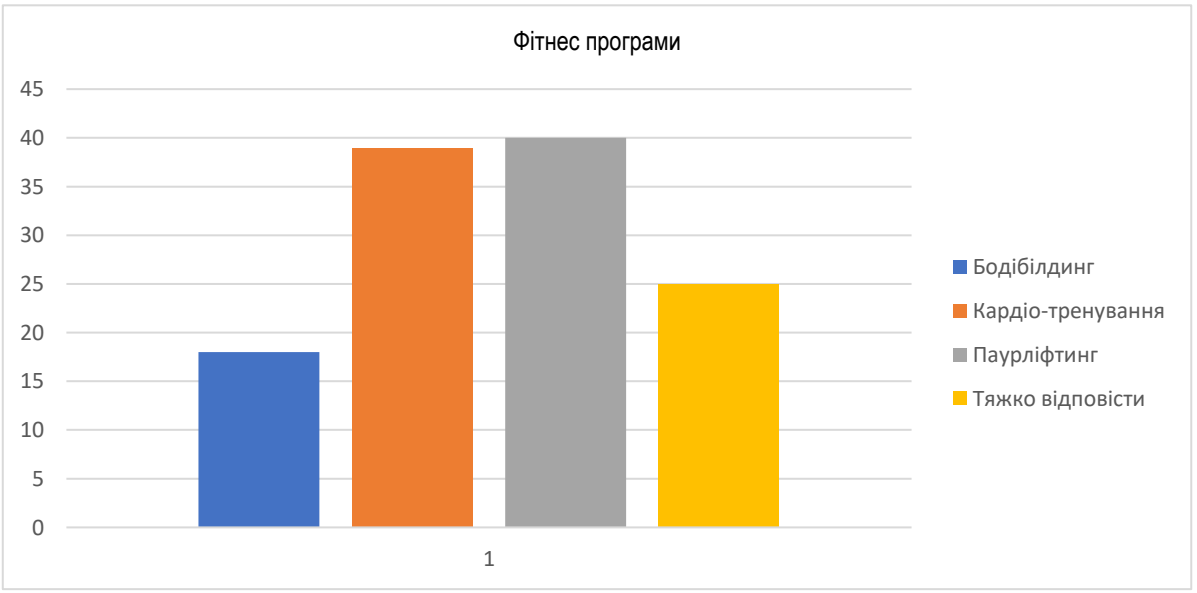


Рис.4 Силові програми фітнесу

За п'ятим питанням «Як Ви оцінюєте ефект від занять в тренажерному залі з іншими фітнес-технологіями». Результат був не на користь тренажерного залу. Респонденти розподілились наступним чином, що відображено на (Рис.5).

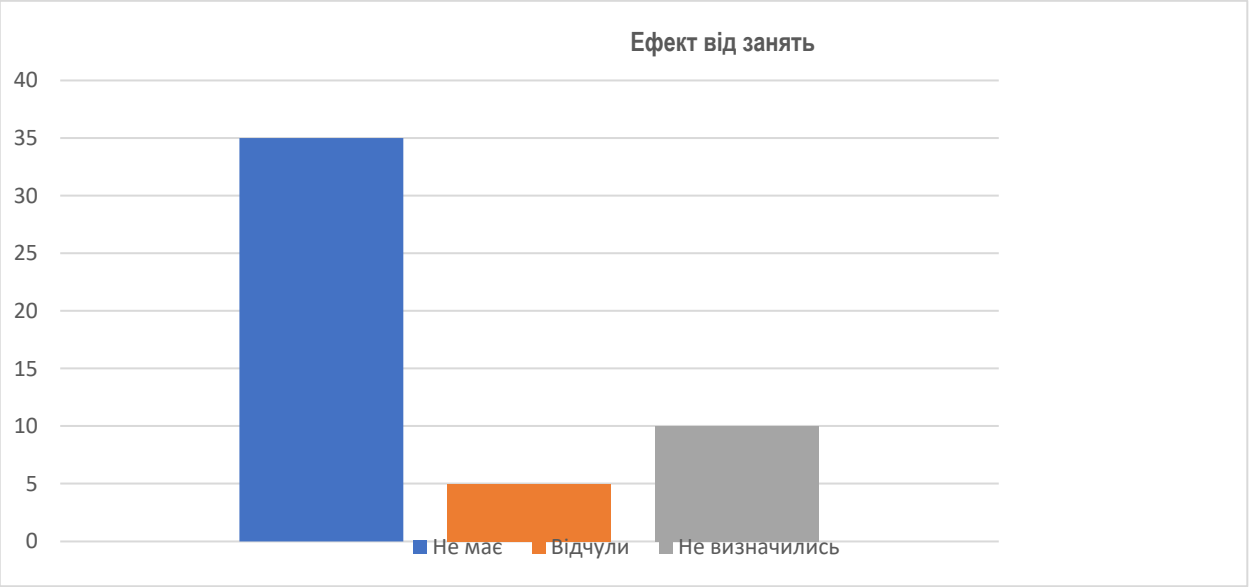


Рис.5. Різниця між тренажерним залом та фітнес-технологіями

Розглядаючи комплексне поєднання фітнес-технологій, що може використовуватися кількома людьми для одночасного виконання кругових чи вибіркових вправ. Так переважна більшість людей висловилася за заняття не одним, а одночасно декількома видами фітнес-програм, а саме (поєднуючи аеробіку та фітнес), що дозволить дані заняття різноманітити, зробити емоційно насиченими, що сприятиму ефективному вирішенню завдання гармонійного розвитку (як тілесної, так і духовної складових) особистості.

Так, як на сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хв. з інтенсивністю 60-70% від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів[6, с.136].

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидкісно-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимально, а інтервали роботи складають від 15 сек до 3 хв. і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу. У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ [5, 6, с.136].

У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молодого населення [5, 6, с.136].

В сучасних фітнес клубах планування занять з елементами фітнесу для юнаків може відбуватись на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, крос-фіт, адаптовані змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, кругові фітнес тренування тощо). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, більярд, пілатес, змішані програми [1, с. 207-208; 4, с.418].

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період з 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Основним завданням є визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

Тренування направлені на:

- покращення форми сідниць та нижніх кінцівок тіла;
- підвищення тонусу м'язів;
- зменшення целюліту - (комплексний підхід щодо збалансування, харчування, фізичних вправ, відвідування масажу, вживання води тощо);
- поліпшення пасторальної стабільності (формування осанки, засобами фізичних вправ).

Рухова активність повинна поєднувати із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які поєднані з різними видами фітнес занять сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

Запропонована структура фітнес програми розділена на декілька фаз (тижнів) і має наступну схему, за фізичним навантаженням:

- ✓ 1-2 тиждень направлено на активацію та адаптацію до фізичних навантажень;
- ✓ 3-4 тиждень розвиток сили та об'єму;

✓ 5-6 тиждень: інтенсивність навантажень та добудова фізичної форми.

В (Табл. 1) наведені приклади фітнес-тренувань.

Таблиця 1

Приклади організації фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць»

Комплекси тренувальних занять*			
Вид діяльності	**Програма 1**	**Програма 2**	**Програма 3**
Розминка	Ходька 2 хв. або орбітрек	2 хв швидка хода або велотренажер	2 хв стрибки на місці або степпер
	Сідничний міст 2х15	Відведення ноги у сторону (по 10 на сторону) х2	Випади з торсом вперед (динамічно) – 2х10
		Кроки в сторону з резиною – 2х12	Сідничний міст з утриманням – 2х15 сек
Суперсерія 1	Присідання з гантелею – 3х12	Болгарські спліт-присідання – 3х10 на ногу	Тяга в румунському стилі з гантелями – 3х12
	Сідничний міст на лавці – 3х15	сідничний місток з ногами на фітболі або лавці – 3х12	Сідничний міст на одній нозі – 3х10 на ногу
Суперсерія 2	Випади назад – 3х10 на ногу	Мертва тяга з гантелями на прямих ногах – 3х12	Сідничні відведення в планці– 3х12
	Махи ногою назад в кросовері/стрічці – 3х15	відведення ноги з гумкою (сидячи або стоячи) – 3х20	Step-up на підвищення (лавка/сходинка) – 3х12 на ногу
Фінішер	Ягодичний міст з утриманням 30 сек + 20 пульсацій – 2 підходи	Ходьба у сторони з гумкою + 20 присідань пульсаціями – 2 раунди	30 сек присідань із пульсацією + 10 стрибків – 2 підходи
Заминка/ мобільність (5-10 хв)	Розтяжка грушоподібного м'яза	Розтяжка задньої поверхні стегна	Вправа «метелик»
	Вправа «голуб»	Скручування лежачи (спина + таз)	Глибокий присід з утриманням
	Легка планка на 30 сек	Кішка-корова	Витягування тіла вперед сидячи

Примітка: * - Кожне тренування чергується між 3-ма варіантами: А, В, С. Їх можна чергувати по днях, приклад: понеділок – А, середа – В, п'ятниця – С

Основні принципи та зауваження щодо побудови фізичних навантажень у жінок під час виконання фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» пов'язано з:

- щотижневим ускладненням програми;
- додаванням одного підходу вправах з 3-го тижня тренувань;
- зменшенням час відпочинку (з 60 до 30 сек між підходами або серіями);
- додаванням додаткового інвентарю (резинки або гантелі), якщо раніше було тільки власне вага;
- у фінальному тижні – сповільнення негативної фази руху (повільніше опускання) [1, с. 209].

Треба пам'ятати, що при побудові індивідуальної (або групових) тренувань, що генетичні особливості кожної людини є індивідуальними й саме вони значною мірою визначають форму м'язів. Якщо нам потрібно змінити зовнішній вигляд сідниць, все це залежить від візуального співвідношення талії та ширини таза, а також від будови тазових кісток, які неможливо змінити. Але за рахунок постійних тренувальних навантажень фітнес-тренер може вплинути на:

- збільшити м'язову масу (за рахунок силових тренувань);
- правильне та збалансоване харчування вплине на зменшення кількості підшкірного жиру.

Так за підсумками дослідження в якому взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Основним завданням було визначити ефективність авторської фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць». В (Табл.2) відображені показники за вагами Tanita BC-545N, що можуть вказати вплив фітнес-тренувань за авторською програмою «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» на складові організму займаючихся жінок (n=10).

Таблиця 2

Результати аналізу складу склад тіла жінок до початку та вкінці експерименту (середні значення)

Показник	**Виміри протягом експерименту**		**Різниця, %**
	Початок експерименту (n=10)	**Кінець експерименту (n=10)**	
Особиста вага, кг	**68±5**	**65±5**	
Вміст жиру, %	31,82	31,21	**1,95**
Зміст жиру частинами тіла, %	35,47	34,92	**1,58**
М'язова маса, кг	20,13	20,54	**2**
М'язова маса частинами тіла, кг			
Рівень вісцерального (внутрішнього) жиру	12,45	11,55	**7,8**

За час впровадження авторської програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» вдалось частково змінити склад тіла жінки з форму тіла з «м'яка» до підтягнутої фігури.

На думку авторів (О.А. Іванова, Н.В. Орлова, С.В. Крупеня та ін), одне з головних призначень стретчингу, це розвиток гнучкості. Залежно від цілей заняття стретчинг можна використовувати у:

- ❖ розминці для підготовки м'язів до майбутньої тренувальної роботи;
- ❖ розвиток гнучкості як окреме заняття;
- ❖ як релаксуючу процедуру, у заключній частині заняття або включати у відновлювальний період як одне тренувальне заняття.

Але слід враховувати, що вправи на розтягування і розслаблення не надають тренуючого впливу на серцево-судинну систему, не розвивають силу і, отже, не можуть замінити такі види масової фізичної культури, як ритмічна гімнастика, аеробіка, силові вправи, а також - оздоровчий біг, плавання тощо [2].

Висновок. Створення сучасних та ефективних фітнес-технологій, грамотне та цілеспрямоване їх впровадження в систему безперервної фізкультурної освіти, що вплине на розширення фітнес-програм для різних груп населення та наддасть можливість до збільшення більшої кількості людей до активного дозвілля.

Так, після впровадження фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» було зафіксовано позитивні зміни у фізичному стані жінок: покращення тонусу м'язів, підвищення психоемоційного стану та поліпшення індивідуальних фізичних показників.

Перспективи подальших досліджень можуть бути направлені на поглиблення досліджень у сфері індивідуалізації тренувань із поєднання фітнес-додатків медичного моніторингу (пульс, сон, рівень стресу). Що автоматично буде направлений на визначення рівня підготовленості, психоемоційного стану та здоров'я займаючогося.

Література

1. Глотова А.О. Сучасні технології побудови тренувальних занять фітнесі. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С.151-154. URL: https://lnk.ua/0dX8oovRr

2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2016. №3. С. 109-114.

3. Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини. – К.: Здоров'я, 1996. – 152 с.

4. Співак Ю.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 322-330. URL: https://lnk.ua/jFjb1e5Qv

5.Ячнюк М.Ю., І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Сайклінг як засіб підвищення рухової активності жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. прац. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. Вип. 12 (120). С.11 7-121.

6.Ячнюк, М., Городинський, С., & Семенко, А. (2021). Формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(129), 134-138. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).29

7.Молодість до 45 років: вчений пояснив, як це вплине на демографію в Україні. URL: https://surl.lu/yormqj

8.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://www.president.gov.ua/documents/422016-197728.

Reference

1.Hlotova A.O. Suchasni tekhnolohii pobudovy trenuvalnykh zaniat fitnesi.[Modern technologies for building training sessions in fitness.] Materialy naukovo-metodychnoho seminaru v ramkakh vykonannia initsiatyvnoi temy kafedry tekhnolohii ozdorovlennia ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii «Suchasni perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu Ukrainy» [Elektronne vydannia] : zbirnyk materialiv (m. Irpin, 13 lystopada 2025 r.). – Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2025. S.151-154. URL: https://lnk.ua/0dX8oovRr [in Ukrainian].

2.Krutsevych, T., PanhelovaЖ, N. (2016) Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh.[Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro, 2016. №3. S. 109-114. [in Ukrainian].

3.Pyrohova, Ye.A., Ivashchenko L.Ia., Strapko N.P. (1996).Vplyv fizychnykh vprav na pratsezdatnist ta zdorovia liudyny [The influence of physical exercises on the working capacity and health of a person]. K.: Zdorovia,. 152 s. [in Ukrainian].

4.Spivak, Yu.P.(2023) Osoblyvosti fizychnoho navantazhennia zhinok pershoho periodu zriloho viku v riznykh umovakh.[Peculiarities of physical activity of women of the first period of mature age in different conditions] Materialy naukovo-metodychnoho seminaru z mizhnarodnoiu uchastiu v ramkakh vykonannia initsiatyvnoi temy kafedry tekhnolohii ozdorovlennia ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii «Suchasni perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu Ukrainy» [Elektronne vydannia] :

zbirnyk materialiv (m. Irpin, 24 lystopada 2023 r.). – Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2023. – S. 322-330. URL: https://lnk.ua/jFjb1e5Qv [in Ukrainian].

5.Yachniuk, M.Iu., I.O. Yachniuk, Yu.B. Yachniuk.(2019) Saiklinh yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti zhinok.[Cycling as a means of increasing the physical activity of women] Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova. Vyp. 12 (120). S.11 7-121. [in Ukrainian].

6.Yachnyuk, M., Horodynskyi, S., & Semenko, A. (2021). Formuvannia kultury zdorov'ia studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Formation of a health culture of female students by means of health fitness] . Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (1(129), 134-138. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).29 [in Ukrainian].

7. Youth under 45: a scientist explained how this will affect demography in Ukraine. URL: https://surl.lu/yormqj [in Ukrainian].

8. National Strategy for Health-Promoting Physical Activity in Ukraine for the Period Until 2025 "Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation" – 2016 [Electronic resource]. – Access mode: http://www.president.gov.ua/documents/422016-197728.

Стаття надійшла до редакції / Received 11.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).11

Лелека В.М.
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
https://orcid.org/0000-0001-5680-7784
Мельничук І.О.
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
https://orcid.org/0009-0007-1591-7937

САМОРОЗВИТОК ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається проблема саморозвитку вчителя фізичної культури як важливого чинника підвищення ефективності освітнього процесу та професійної майстерності педагога. У сучасних умовах реформування освіти та зростання вимог до якості навчання особливої актуальності набуває постійне вдосконалення професійних компетентностей вчителя, його готовність до інноваційної діяльності, творчого пошуку та особистісного зростання.

В статті проаналізовано сутність саморозвитку вчителя фізичної культури, визначено його основні складові, а також окреслено шляхи та умови, що сприяють ефективному професійному та особистісному вдосконаленню педагога. У роботі розкрито поняття саморозвитку як свідомого, цілеспрямованого процесу постійного оновлення знань, умінь, педагогічних підходів і ціннісних орієнтацій вчителя. Наголошується, що саморозвиток передбачає активну позицію педагога щодо власного професійного зростання, здатність до самоаналізу, саморефлексії та самовдосконалення.

У статті визначено основні напрями саморозвитку вчителя фізичної культури: підвищення рівня фахових знань у галузі фізичного виховання і спорту, опанування сучасних педагогічних технологій, розвиток комунікативних та організаторських здібностей, удосконалення методики проведення уроків і позакласної діяльності. Окрема увага приділяється ролі самоосвіти, участі в професійних спільнотах, тренінгах, семінарах та використанню інформаційно-комунікаційних технологій у процесі професійного розвитку.

Зроблено висновок, що систематичний саморозвиток учителя фізичної культури є необхідною умовою формування його професійної компетентності, підвищення якості освітньо-виховного процесу та ефективного формування здорового способу життя учнів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням практичних моделей і програм підтримки професійного саморозвитку педагогів у сфері фізичного виховання.

Ключові слова: *розвиток, саморозвиток, самоосвіта, вчитель фізичної культури, освітній процес.*

Leleka Vitalii, Melnychuk Iryna. Self-development of a Physical Education Teacher. *The article examines the problem of self-development of a physical education teacher as an important factor in increasing the effectiveness of the educational process and the professional mastery of a teacher. In modern conditions of educational reform and growing requirements for the quality of education, the continuous improvement of teachers' professional competencies, their readiness for innovative activities, creative search, and personal growth becomes especially relevant.*

The article analyzes the essence of the self-development of a physical education teacher, identifies its main components, and outlines the ways and conditions that contribute to the effective professional and personal improvement of a teacher. The paper reveals the concept of self-development as a conscious and purposeful process of continuous renewal of knowledge, skills, pedagogical approaches, and value orientations of a teacher. It is emphasized that self-development implies