11. Storozhuk, N. A., Mas, N. M., & Pokotylo, V. V. (2016). Suchasnyi stan systemy psykholohichnoi reabilitatsii uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii [Current state of the psychological rehabilitation system for participants of the anti-terrorist operation]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, (1), 34–38.

12. Yahupov, V., & Konovalov, D. (2023). Sutnist i zmist fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti [The essence and content of the physical readiness of future land forces officers for professional activity]. *Viiskova osvita*, 283–294.

13. Rasteiro, A., Santos, V., & Massuça, L. M. (2023). Physical training programs for tactical populations: Brief systematic review. *Healthcare (Basel), 11*(7), 967. https://doi.org/10.3390/healthcare11070967

14. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *The Romanian Journal for Multidimensional Education, 12*(3), 246–267. https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/316

15. Gnydiuk, K., Chudyk, O., Reznik, A., Tomkiv, O., Rybak, I., & Pavlenko, L. O. (2024). Enhancing future officers' physical preparedness in the process of professional training: A higher military education institution case study. *Amazonia Investiga, 13*(73), 263–272.
https://doi.org/10.34069/AI/2024.73.13.26

16. Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. (2018). Optimising training adaptations and performance in the military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(11), 1131–1138. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.011

17. Stepanova, I., Kovtun, A., Afanasiev, S., Kocheleva, O., & Demidova, O. (2022). The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (1), 118–127.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).11
УДК: 796.5:37.016.2

Єварницький І.А.,
старший викладач кафедра фізичного виховання спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна
https://orcid.org/0009-0005-9395-7016

СІМЕЙНЕ СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І ДОРОСЛИХ

Єварницький І.А. Сімейне скелелазіння як інноваційна форма фізичного виховання дітей і дорослих. Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні сімейного скелелазіння як інноваційної форми фізичного виховання, що сприяє розвитку рухової активності, формуванню мотивації до занять спортом та зміцненню фізичного і психічного здоров'я дітей і дорослих. У роботі розглянуто особливості організації спільної фізичної діяльності членів родини у процесі занять скелелазінням, визначено її педагогічний потенціал як ефективного засобу популяризації здорового способу життя.

Використовувалися такі методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури; систематизація сучасних підходів до організації сімейних форм фізичного виховання; порівняльно-аналітичний метод для визначення специфіки впливу скелелазіння на фізичний і когнітивний розвиток особистості.

У результаті дослідження з'ясовано, що сімейне скелелазіння може забезпечити комплексний розвиток учасників занять, здатне сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню навичок самоконтролю, відповідальності та взаємодопомоги. Визначено, що ефективність занять потенційно зростатиме за умови системного підходу, поступового ускладнення маршрутів і використання ігрових форм навчання. Запропоновано напрями впровадження сімейного скелелазіння у практику фізичного виховання як засобу гармонійного розвитку та популяризації активного дозвілля.

Ключові слова: *сімейне скелелазіння, фізичне виховання, інноваційні технології, мотивація до рухової активності, здоровий спосіб життя, рекреація, взаємодія в сім'ї.*

Yevarnytskyi Igor. Family Climbing as an Innovative Form of Physical Education for Children and Adults

The purpose of the article was to provide a theoretical justification of family climbing as an innovative form of physical education that promotes the development of motor activity, the formation of motivation for regular physical exercise, and the strengthening of the physical and mental health of children and adults. The study considered the educational and social potential of joint family participation in climbing activities, emphasizing its integrative nature that combines physical development, emotional interaction, and cognitive engagement. Family climbing was analyzed as a pedagogical tool that not only improves physical preparedness but also fosters communication, teamwork, and mutual trust among family members.

The following research methods were used – theoretical analysis and generalization of scientific, methodological, and psychological-pedagogical literature; systematization of modern approaches to the organization of family-oriented forms of physical education; and a comparative-analytical method for determining the specific impact of climbing on the physical, psychological, and cognitive development of the individual. The analysis allowed identifying key pedagogical conditions for the effective implementation of family climbing in educational and recreational contexts.

As a result of the study, it was found that family climbing can ensure the comprehensive development of participants and has the potential to contribute to improving physical fitness, developing self-control, responsibility, and mutual assistance. It was determined that the effectiveness of this activity may increase under the conditions of a systematic pedagogical approach, gradual complication of routes, and the inclusion of game-based and problem-solving elements that stimulate cognitive activity. The study outlined the main directions for integrating family climbing into physical education and recreational programs as a means of promoting harmonious personal development, intergenerational cooperation, and the formation of a sustainable healthy lifestyle culture.

Keywords: *family climbing, physical education, innovative technologies, motivation for physical activity, healthy lifestyle, recreation, family interaction.*

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання вимагає пошуку нових, інноваційних підходів до організації рухової активності дітей і дорослих, що сприятимуть не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню позитивного ставлення до занять спортом. Одним із таких напрямів є сімейне скелелазіння – відносно нова форма фізичної активності, що поєднує елементи спорту, рекреації та виховання.

Попри зростання популярності скелелазіння, його потенціал як засобу сімейного фізичного виховання залишається недостатньо вивченим. У більшості випадків тренування організовуються окремо для дітей і дорослих, що знижує педагогічну ефективність спільної діяльності, обмежує можливості взаємодії між членами родини та не сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять. Спільні тренування, які об'єднують батьків і дітей, найчастіше мають комерційно-розважальний характер і не мають чіткої методичної структури.

В Україні спостерігається зростання популярності скеледромів і тренувальних залів, де з'являються умови для організації сімейних занять. Проте питання методичного, педагогічного та психологічного забезпечення таких занять залишаються недостатньо розробленими. Відсутність системних програм, спрямованих на формування взаємодії, довіри та спільної мотивації у процесі занять скелелазінням, обмежує можливості цього виду спорту як ефективного інструменту розвитку гармонійних сімейних стосунків і популяризації здорового способу життя.

Саме ця наукова прогалина зумовлює потребу у ґрунтовному теоретичному аналізі сімейного скелелазіння, визначенні його педагогічного, фізіологічного та соціального потенціалу, а також у розробленні методичних підходів до впровадження цього виду діяльності в систему фізичного виховання дітей і дорослих.

Мета дослідження: дослідити потенціал сімейного скелелазіння як інноваційної форми фізичного виховання дітей і дорослих, визначити його педагогічні можливості у формуванні мотивації до рухової активності, розвитку фізичних і комунікативних навичок, а також обґрунтувати напрями інтеграції сімейного скелелазіння у систему рекреаційних та освітніх програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літературних.

Виклад основного матеріалу.

1. Теоретичні засади сімейного скелелазіння у системі фізичного виховання

У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту все більшої уваги набувають інноваційні форми організації рухової активності, здатні поєднувати оздоровчі, виховні та соціально-комунікативні функції [6]. Зростаючий інтерес до активного дозвілля, орієнтованого на родинну взаємодію, зумовлює потребу у створенні таких форм фізичної діяльності, які одночасно сприяють розвитку фізичних якостей і зміцненню міжособистісних зв'язків у сім'ї [2].

Традиційні підходи до фізичного виховання, які передбачають чітке розмежування учасників за віком і рівнем фізичної підготовленості, безумовно сприяють ефективності навчально-тренувального процесу та забезпечують індивідуальний підхід до кожного. Водночас такі підходи часто передбачають окрему організацію занять для дітей і дорослих, що обмежує можливість їхньої взаємодії у спільній руховій діяльності. Саме тому все більшої популярності набувають сімейні форми занять, які дозволяють поєднувати спільний відпочинок, спілкування та фізичну активність, створюючи умови для зміцнення сімейних зв'язків і розвитку партнерських відносин між поколіннями [5].

Скелелазіння як вид спорту поєднує елементи сили, координації, рівноваги, планування рухів і просторової орієнтації, що робить його цінним не лише у спортивному, а й у педагогічному контексті [4]. Ряд досліджень вказує на те, що систематичні заняття скелелазінням позитивно впливають на формування моторних навичок, розвиток просторового мислення та вольових якостей [1]. У сімейній формі цей вид діяльності набуває додаткової педагогічної значущості, оскільки забезпечує спільну участь дітей і дорослих у процесі навчання, сприяє вихованню відповідальності, довіри, емоційної підтримки та взаєморозуміння [7].

2. Фізіологічні аспекти сімейного скелелазіння

Скелелазіння є видом фізичної активності, що поєднує розвиток сили, витривалості, координації рухів, рівноваги та гнучкості. У процесі занять активно залучаються як великі м'язові групи, так і дрібна моторика, що сприяє комплексному фізичному розвитку організму. Згідно з дослідженнями, систематичні заняття скелелазінням позитивно впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем, формують витривалість, покращують пропріоцептивну чутливість і точність рухів [8].

Для дітей сімейне скелелазіння має особливу користь, оскільки дозволяє поєднати ігрову форму з інтенсивною фізичною активністю. Така взаємодія сприяє розвитку опорно-рухового апарату, координації, рівноваги та дрібної моторики, що має важливе значення для формування рухової культури в молодшому віці [2]. У свою чергу, для дорослих скелелазіння є ефективним засобом підтримання фізичної форми, профілактики гіподинамії та зниження рівня стресу.

Сімейний формат занять дає можливість регулювати фізичні навантаження індивідуально для кожного учасника, що робить тренування безпечними та доступними незалежно від віку чи рівня підготовленості. На відміну від

багатьох інших видів спорту, у скелелазінні тренувальні маршрути можуть бути адаптовані під фізичні можливості кожного учасника, що створює оптимальні умови для поступового розвитку витривалості, сили та координації рухів [4].

Особливістю спільних занять є можливість формування у дітей навичок саморегуляції та контролю власних фізичних зусиль через спостереження за прикладом батьків. Така форма тренувань сприяє гармонійному розвитку м'язового апарату, покращенню постави, розвитку гнучкості та рівноваги, що має довготривалий оздоровчий ефект [1].

3. Психологічні та емоційні аспекти сімейного скелелазіння

Сімейне скелелазіння має значний психолого-педагогічний потенціал, оскільки поєднує фізичну активність із розвитком довіри, емоційної підтримки та взаєморозуміння між членами родини. Спільне подолання маршрутів формує позитивний емоційний досвід, який сприяє підвищенню самооцінки, розвитку почуття впевненості у власних силах і відповідальності за партнера [7].

У процесі лазіння важливу роль відіграє взаємодія між тими, хто лізе, та тими, хто страхує. Такий формат комунікації сприяє розвитку довіри, вміння концентруватися, контролювати власні емоції та дії в умовах фізичного навантаження. Для дітей це має особливе значення, адже дозволяє відчути себе відповідальними учасниками спільної діяльності, а для батьків – виступити не лише в ролі наставників, а й партнерів по взаємодії [5].

Емоційна складова спільних занять полягає також у переживанні позитивних емоцій від спільного успіху, що зміцнює родинні зв'язки. Спільне досягнення мети (наприклад, подолання маршруту або навчання новому технічному прийому) створює відчуття єдності, формує взаємоповагу та підтримує емоційне благополуччя родини [2].

З психологічної точки зору, скелелазіння допомагає подолати страх висоти, невпевненість і тривожність. При цьому підтримка з боку родини значно полегшує процес адаптації, підвищує стійкість до стресу та формує позитивне ставлення до фізичної активності. Це особливо важливо для дітей із низьким рівнем упевненості або підвищеною тривожністю – спільні заняття створюють безпечне середовище, у якому вони можуть вчитися контролювати емоції та приймати власні рішення [4].

Таким чином, сімейне скелелазіння можна розглядати не лише як засіб фізичного розвитку, а й як ефективний психолого-педагогічний інструмент для формування емоційної стійкості, довіри та згуртованості сім'ї.

4. Соціально-виховний потенціал сімейного скелелазіння

Сімейне скелелазіння виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим чинником соціального виховання, який сприяє формуванню відповідальності, дисциплінованості та вмінню працювати в команді. Заняття у парі "дитина – дорослий" створюють умови для виховання взаємоповаги, взаємодопомоги та довіри, що мають фундаментальне значення для гармонійного розвитку особистості [3].

У процесі спільного лазіння відбувається природне формування соціально прийнятних моделей поведінки. Діти наслідують дорослих у дотриманні правил безпеки, відповідальному ставленні до спорядження, взаємній підтримці під час виконання складних завдань. Таким чином, скелелазіння виступає як ефективний інструмент соціалізації та виховання культури колективної взаємодії [2].

Важливою педагогічною функцією є демонстрація батьками активної життєвої позиції. Участь дорослих у тренуваннях разом із дітьми формує у підлітків позитивну мотивацію до здорового способу життя, зміцнює авторитет батьків і створює позитивний приклад наслідування. Через спільне подолання труднощів дитина навчається наполегливості, відповідальності та вмінню досягати поставленої мети [5].

Крім того, сімейні заняття формують у дітей усвідомлення важливості командної роботи, уміння розподіляти ролі та підтримувати один одного. Це розвиває соціальні компетентності, що виходять за межі спортивної діяльності – такі як лідерство, комунікація, взаємодія в колективі та готовність до компромісів [4].

Отже, сімейне скелелазіння можна розглядати як дієвий виховний засіб, що поєднує фізичне, моральне та соціальне становлення дитини, формуючи основи відповідальної, співпрацюючої та психологічно стійкої особистості.

5. Педагогічні умови ефективної організації сімейних занять скелелазінням

Організація ефективних занять сімейним скелелазінням потребує науково обґрунтованої методичної системи, яка враховує вікові, психофізичні та мотиваційні особливості учасників. Основними педагогічними умовами виступають: кваліфікована підготовка інструкторів, диференціація фізичних навантажень, використання ігрових та змагальних елементів, а також формування позитивного емоційного середовища [8].

Однією з ключових передумов є підготовка фахівців, здатних одночасно працювати з дітьми та дорослими. Інструктор повинен володіти знаннями з вікової фізіології, педагогіки та психології, щоб уміти підтримати баланс між навчанням і безпекою. Важливим завданням є вміння забезпечити диференційований підхід – підбирати маршрути та завдання відповідно до рівня підготовленості кожного члена родини [6].

Під час проведення занять доцільно дотримуватись принципів безпечності та поступовості, передбачаючи послідовне ускладнення рухових завдань і розвиток навичок самострахування. Для дітей особливо ефективними є ігрові та змагальні елементи – це можуть бути естафети, командне подолання маршруту, проходження траси в парі "батько–дитина". Такі форми підвищують мотивацію та сприяють емоційному залученню всіх учасників [8].

Важливою педагогічною умовою є індивідуалізація навчального процесу. Учасники мають отримувати завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям, але водночас стимулюють особистий розвиток. Використання позитивного підкріплення – схвалення, спільний аналіз досягнень, відзначення навіть незначного прогресу – формує у дітей і дорослих внутрішню мотивацію до регулярних занять [2].

Психологічна атмосфера на тренуваннях має бути доброзичливою та підтримувальною. Взаємна допомога між членами родини, партнерське спілкування і відсутність змагальної агресії створюють умови для ефективного навчання та гармонійного розвитку сімейних стосунків.

Отже, педагогічна ефективність сімейного скелелазіння визначається системним поєднанням методичної грамотності інструктора, індивідуалізації навчання та позитивного емоційного клімату, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й соціально-виховний ефект.

Висновки. Сімейне скелелазіння виступає ефективною інноваційною формою фізичного виховання, яка поєднує оздоровчий, виховний та соціально-педагогічний потенціал, забезпечуючи всебічний розвиток дітей і дорослих. Регулярні заняття сприяють підвищенню фізичної підготовленості, розвитку координації, рівноваги та пропріоцептивної чутливості, а також формують стійку мотивацію до рухової активності, самоконтроль, вольові та комунікативні навички. Спільна участь членів родини у подоланні маршрутів зміцнює довіру, взаємодопомогу та відповідальність, створює позитивний психологічний клімат і підвищує емоційну стійкість учасників. Правильно організовані заняття з урахуванням вікових і фізичних особливостей, використанням ігрових та змагальних елементів демонструють високий рівень результативності, стимулюючи як фізичний, так і психологічний розвиток. Інтеграція сімейного скелелазіння у систему фізичного виховання та рекреаційних програм підтверджує його значущість для популяризації здорового способу життя, зміцнення сімейних зв'язків і формування гармонійної, соціально відповідальної особистості.

Перспективи подальших досліджень: вивчити можливість впровадження сімейного скелелазіння для дітей з особливими освітніми потребами та різними фізичними або психомоторними порушеннями, а також оцінка його впливу на розвиток когнітивних, соціальних та емоційних навичок у цих групах. Крім того, доцільно досліджувати ефективність інтеграції сімейного скелелазіння у навчальні та рекреаційні програми різного рівня складності, розробку адаптованих методичних підходів і визначення оптимальних умов для забезпечення безпечної та результативної діяльності всіх учасників.

Література

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Полтава, 9 лист. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/6208/1/272017.pdf

2. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research* : the 8th International scientific and practical conference, March 14–16, 2021). Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. С. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах.* Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. No 2. С. 41–47

6. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. No 11. С. 62–69.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. Kozina Z. L, Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.

References

1. Blahii, O. L., Kadiieva, M. V., & Stryzhak, A. O. (2017). Teoretychni zasady vprovadzhennia zasobiv skelelazinnia v rekreatsiinu diialnist ditei molodshoho shkilnoho viku [Theoretical bases of introduction of climbing equipment into recreational activities of primary school children]. Rybalko L. M. (Eds.). *Fizychna reabilitatsiia ta zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii: realii i perspektyvy – Physical rehabilitation and health-saving technologies: realities and prospects* : materialy III Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. (pp. 271–273). Poltava : PoltNTU imeni Yu. Kondratiuka. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/6208/1/272017.pdf [in Ukrainian].

2. Vekla, P. P. (2014). Fiziolohichnyi vplyv sportyvnoho skelelazinnia yak rekreatsiinoho vydu fizychnoi aktyvnosti na orhanizm shkoliariv ta studentiv [The physiological influence of sport climbing as a recreational physical activity on the organism of schoolchildren and students]. *Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia (u tsykli Anokhinskykh chytan) – Physical Culture and Sport in Modern Society: Experience, Problems, Solutions (in the series of Anokhin Readings)* : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 94–104). Kyiv : Kyivskyi universytet im. Borysa Hrinchenka [in Ukrainian].

3. Hinzburh, I. V., & Kulish, O. O. (2021). Vykorystannia skelelazinnia ta suchasnykh tekhnolohii dlia pokrashchennia fizychnoi pidhotovky bortsiv dzhyu-dzhytsu [The use of rock climbing and modern technologies to improve the physical fitness of jiu-jitsu wrestlers]. *Actual trends of modern scientific research* : the 8th International scientific and practical conference. (pp. 340–356). Munich, Germany : MDPC Publishing [in Ukrainian].

4. Zemtsova, I. I., & Vekla, P. P. (2013). Fiziolohichni aspekty sportyvnoho skelelazinnia [The physiological aspects of sport climbing]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science in Ukraine*. (Vols. 3), (pp. 132–136). Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho [in Ukrainian].

5. Skrypchenko, I. T., Astakhov, V. A., & Lashko, V. P. (2016). Z dosvidu vykorystannia skeledromiv u profesiinii pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu na praktychnykh zaniattiakh [From the experience of using climbing walls in the professional training of physical education and sports specialists in practical classes]. *Naukovo-metodychnyi almanakh – Scientific and methodological almanac*. (Vols. 2), (pp. 41–47). Dnipropetrovsk : Nyva znan [in Ukrainian].

6. Skrypchenko, I. T. (2014). Vykorystannia trenazheriv, shcho imituiut skalnyi relief dlia pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu na praktychnykh zaniattiakh z dystsypliny «Turyzm» [The use of simulators imitating rocky terrain for the training of future specialists in physical education and sports in practical classes in the discipline «Tourism»]. *Molod i rynok – Youth and the market*, 11, 62–69 [in Ukrainian].

7. Soha, S. M., Mykhailenko, V. M., & Dobrovolskyi, V. E. (2021). Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. O. V. Tymoshenko (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)* : zb. nauk. pr. (Vols. 3 (133) 21), (pp. 116–119). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

8. Kozina, Z. L, Jagiello, W., & Jagiello, M. (2015). Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports,* 12, 32–40.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).12

Єланська О.О.
аспірантка Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту
https://orcid.org/0000-0002-4078-3770
Yelanska O.O.
postgraduate student of the Dnieper State Academy of Physical Culture and Sports

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»

Анотація. *У статті розглядається значущість визначення фізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах реалізації концепції «Нової української школи». Підкреслюється провідна роль здоров'я школярів у забезпеченні їхнього гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку. Подано результати дослідження морфофункціональних показників дітей середнього шкільного віку (12–13 років) у контексті оцінки їхнього фізичного стану. Обґрунтовано необхідність систематичного моніторингу показників фізичного стану, які виступають важливим критерієм ефективності фізичного виховання та профілактики відхилень у розвитку. Доведено, що визначення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я школярів дозволяє своєчасно виявляти проблеми, формувати індивідуальні підходи до фізичного виховання та підвищувати результативність освітнього процесу. Отримані результати можуть бути використані у практиці закладів загальної середньої освіти для вдосконалення системи фізичного виховання в умовах НУШ.*

Ключові слова: *школярі, середній шкільний вік, фізичний стан, фізичне виховання, морфофункціональні показники, Нова українська школа.*

Yelanska O. Determination of the physical condition of middle school children in the conditions of the "New Ukrainian School". *The article considers the significance of determining the physical condition of middle school children in the conditions of implementing the concept of the "New Ukrainian School". The leading role of schoolchildren's health in ensuring their harmonious physical, mental and social development is emphasized. The results of a study of morphofunctional indicators of middle school children (12–13 years old) in the context of assessing their physical condition are presented. In boys, a slight increase in body length is observed with a simultaneous decrease in mass, which is not statistically significant. Positive changes in the functioning of the cardiovascular and respiratory systems were revealed: a decrease in heart rate, an increase in vital lung capacity, and an improvement in the results of the Stange and Gench tests. Strength indicators remain at a stable level. In girls, a tendency towards a gradual increase in anthropometric indicators (height, body weight), stability of heart rate and a slight decrease in blood pressure, as well as an increase in vital lung capacity with almost unchanged results of functional tests and dynamometry was recorded. The generalized data indicate that at 12–13 years of age there is a gradual improvement in the functional capabilities of the body, while anthropometric and strength characteristics do not change significantly. This creates favorable conditions for the development of coordination, speed and flexibility qualities, which is especially important in the educational process and during sports within the framework of the concept of the "New Ukrainian School". The need for systematic monitoring of physical condition indicators, which are an important criterion for the effectiveness of physical education and the prevention of developmental abnormalities, is substantiated. Determining the level of physical fitness and health status of schoolchildren allows for timely identification of problems, formation of individual approaches to physical education and increase the effectiveness of the educational process. The results obtained can be used in the practice of secondary education institutions to improve the physical education system in the conditions of the National School of Physical Education.*