Прийнята до друку / Accepted 27.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).16
УДК 796.61:373.5.016:614.8

Кіприч С.В.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка
https://orcid.org/0000-0002-9226-5713,
Третьяков Т.В.,
Майстер спорту України,
магістр олімпійського та професійного спорту та психології спорту, докторант психології, University for Peace established by UN, Belgrad, Serbia, тренер-викладач КЗ ОДЮСШ «Олімпійські надії», м. Полтава
https://orcid.org/0009-0009-1976-5920

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ «ВЕЛОМОБІЛЬНІСТЬ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті обґрунтовано доцільність запровадження факультативного курсу «Веломобільність» у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Визначено протиріччя між потребою у формуванні навичок безпечного користування персональними легкими транспортними засобами та відсутністю відповідного змісту в шкільних програмах. Розроблено структуру курсу для учнів 9-х класів, що включає практично-теоретичний, теоретичний та практичний етапи. Окреслено організаційно-педагогічні умови впровадження, зокрема питання безпеки, матеріально-технічного забезпечення та взаємодії з батьками та поліцією. Розроблена програма факультативного курсу має комплексний характер і спрямована на формування в учнів 9-х класів життєво важливої компетентності, яка охоплює технічні, безпекові, фізичні та соціальні аспекти. Її впровадження дозволить вирішити низку актуальних проблем сучасної шкільної освіти: підвищити рівень фізичної активності учнів, зменшити ризики дитячого дорожньо-транспортного травматизму, сформувати екологічну свідомість та сприяти розвитку веломобільності як суспільно значущого явища.

***Ключові слова**: веломобільність, фізичне виховання, НУШ, безпека дорожнього руху, факультативний курс, велосипед.*

Serhii Kiprych, Timur Tretiakov Scientific and pedagogical substantiation of the elective course "cycling mobility" in the physical education system of the new ukrainian school. *The study aims to substantiate the introduction of the elective course "Cycling Mobility" into the physical education system of Ukrainian secondary schools and to define its key content components. The research employed theoretical methods, including analysis, synthesis, comparison, classification, generalization of scientific and methodological literature, review of regulatory documents, analysis of pedagogical experience, and course modeling.*

The results reveal a discrepancy between the widespread use of bicycles and other light vehicles by children and the absence of systematic school-based training in their safe and effective use. This gap contributes to unsafe behavior, insufficient knowledge of traffic regulations, and increased risks of road traffic injuries.

A three-stage program for 9th-grade students (14–15 years old) was developed: (1) practical-theoretical training in basic cycling skills on closed grounds; (2) theoretical instruction covering bicycle maintenance, traffic rules, road safety, cycling ethics, and physical training on exercise bikes; and (3) practical training in real traffic conditions through supervised rides coordinated with local police. The program includes ongoing and final assessment, as well as motivational incentives such as certificates and the "Cyclist of Ukraine" badge.

Successful implementation requires adequate equipment, trained teachers, safe infrastructure, cooperation with parents, and strict safety measures during practical activities.

Conclusions. *The elective course can increase students' physical activity, improve road safety, foster environmental awareness, and promote cycling as a socially significant form of mobility. The proposed program may serve as a practical tool for physical education teachers and provides a basis for further experimental research.*

***Keywords:** cycling mobility, physical education, New Ukrainian School, traffic safety, elective course, bicycle.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибинними трансформаціями освітньої системи, що відбуваються в умовах євроінтеграції, воєнного стану та нагальної потреби формування у молодого покоління життєво важливих компетентностей. Реформа Нової української школи (НУШ) декларує відхід від академізму на користь набуття учнями вмінь, необхідних у реальному житті [4; 8]. Водночас аналіз сучасних освітніх програм з фізичного виховання свідчить про їхню певну консервативність: вони, як і раніше, зосереджені переважно на розвитку базових фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість) через традиційні вправи

та спортивні ігри, залишаючи поза увагою формування прикладних навичок, пов'язаних з щоденною мобільністю дитини.

Паралельно з освітніми змінами відбувається стрімка трансформація транспортної поведінки населення. Спостерігається значне зростання популярності персональних легких транспортних засобів (ПЛТЗ): велосипедів, електросамокатів, гіроскутерів, моноколіс та скутерів. Для дітей та підлітків ці засоби стали не лише засобом розваги, а й повсякденним інструментом пересування до школи, на гуртки та для комунікації з однолітками [11]. Якщо ще десятиліття тому велосипед сприймався переважно як сезонна іграшка, то сьогодні він, разом з електросамокатом, є повноправним учасником дорожнього руху, що підтверджується змінами до Правил дорожнього руху України, які врегульовують статус осіб на таких засобах [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика фізичного виховання школярів широко висвітлена в роботах Т. Круцевич, О. Дубогай, Б. Шияна, які наголошують на необхідності підвищення рухової активності учнів для профілактики гіподинамії та зміцнення здоров'я [3; 8]. Екологічні аспекти транспортного навантаження та переваги велотранспорту досліджували О. Дзьоба, В. Бабій, проте їхні роботи стосуються переважно міського планування та економіки [2]. Питання безпеки дорожнього руху за участю дітей розглядалися в працях О. Тимчишина, В. Голуба, однак вони зосереджені на загальних правилах поведінки, а не на інтегрованому навчанні в межах шкільної освіти [14]. Цінним для нашого дослідження є практичний досвід Харківського ліцею № 26, де було реалізовано науковий проєкт з інтеграції велотематики в освітній процес, що засвідчив підвищення інтересу учнів до велопрогулянок та покращення їхніх знань з безпеки руху [11].

Виділення невирішених частин проблеми. Таким чином, виникає суттєве протиріччя між реальними життєвими потребами сучасної дитини, яка активно використовує різноманітний колісний транспорт, та змістом шкільної освіти, зокрема фізичного виховання, яке не передбачає системного навчання навичкам безпечного та ефективного користування цими засобами. Ключова проблема полягає в тому, що процес опанування велосипедом, самокатом, скутером сьогодні є стихійним і неконтрольованим. Як свідчать дані Патрульної поліції України, щороку фіксується значна кількість дорожньо-транспортних пригод за участю неповнолітніх водіїв двоколісних транспортних засобів [6]. Травмування дітей відбувається через незнання елементарних правил дорожнього руху, невміння оцінити дорожню обстановку, відсутність навичок прогнозування небезпеки та, що не менш важливо, через невміння технічно правильно керувати самим засобом [8; 12].

Отже, існує нагальна потреба в переосмисленні змісту шкільної фізкультурної освіти та пошуку нових організаційних форм, які б дозволили подолати розрив між життєвими реаліями сучасних школярів та традиційним змістом навчання. Впровадження факультативного курсу «Веломобільність» покликане вирішити окреслену проблему комплексно.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні доцільності запровадження факультативного курсу «Веломобільність» у систему фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти України та визначенні його ключових змістових компонентів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів наукового дослідження: аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення науково-методичної літератури з педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, безпеки життєдіяльності, вікової психології та екології; вивчення нормативно-правових документів (Державного стандарту базової середньої освіти, Правил дорожнього руху України, законів України щодо використання легких транспортних засобів); системний аналіз педагогічного досвіду впровадження велотематики в освітній процес; моделювання структури та змісту факультативного курсу «Веломобільність».

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу та з урахуванням вікових особливостей учнів 9-го класу (14–15 років) розроблено програму факультативного курсу «Веломобільність», яка складається з трьох послідовних етапів, логічно пов'язаних між собою.

Організаційно-педагогічні умови реалізації програми. Факультатив розрахований на навчальний рік (вересень – квітень) із загальною кількістю годин, що визначається навчальним планом закладу освіти (орієнтовно 2–3 академічні години на тиждень). Пропонується проведення занять в урочний час в рамках заняття з фізичної культури або в позаурочний час як факультатив для бажаючих учнів, що не впливає на обов'язкову програму з фізичної культури. До участі допускаються учні, які мають медичний допуск до занять фізичною культурою та письмову згоду батьків. Матеріально-технічне забезпечення (велосипеди, самокати, електросамокати, захисне спорядження – шоломи, наколінники, налокітники) покладається на батьків учнів. Велотренажери для занять у зимовий період можуть бути забезпечені школою (за наявності матеріально-технічної бази), придбані за грантові кошти, кошти меценатів, спонсорів, або організовані батьками в індивідуальному чи колективному порядку.

Етап 1. Практично-теоретичний (вересень – жовтень).

Мета: формування базових навичок керування велосипедом та ознайомлення з його технічним устроєм.

Зміст роботи: ознайомлення з базовими технічними відомостями устрою велосипеда (рама, вилка, кермо, сідло, педалі, система передач, гальма, колеса, шини). Практична частина проводиться на закритому майданчику (шкільне подвір'я, стадіон) і включає: посадку на велосипед та злізання; початок руху, збереження рівноваги, прямолінійний рух; гальмування (робоче та екстрене); повороти ліворуч і праворуч; їзда по прямій із різною швидкістю; об'їзд перешкод; відпрацювання техніки педалювання; вправи на координацію (їзда однією рукою, подача сигналів рукою).

Контроль: наприкінці етапу проводиться залік із базових навичок керування, який передбачає виконання контрольної вправи на майданчику (подолання смуги перешкод із 5 елементів). Учні, які не склали залік (допускається

не більше 2 помилок), отримують додатковий час для тренування та повторне складання. Успішне складання заліку є допуском до подальших етапів.

Етап 2. Теоретичний (листопад – березень).

Мета: формування системи теоретичних знань із технічного обслуговування велосипеда, Правил дорожнього руху, техніки безпеки та етики дорожньої поведінки, а також підтримання фізичної форми в зимовий період.

Зміст роботи включає три модулі:

Модуль 1. Технічне обслуговування та дрібний ремонт велосипеда: щоденний контроль технічного стану, мастильні матеріали, догляд за велосипедом, дрібний ремонт (усунення проколу, регулювання гальм тощо).

Модуль 2. Правила дорожнього руху, техніка безпеки та етика поведінки на дорозі: правовий статус велосипедиста, правила руху, дорожні знаки, техніка безпеки, етика поведінки, дії в разі ДТП.

Модуль 3. Фізичні вправи на велотренажерах: техніка безпеки, розвиток загальної та силової витривалості, вправи на координацію. *Контроль:* наприкінці етапу проводяться: 1) тестування з технічного устрою та обслуговування велосипеда (письмове опитування з 20 питань, прохідний бал – 75% правильних відповідей); 2) тестування з Правил дорожнього руху (комп'ютерне тестування з 30 питань, прохідний бал – 75% правильних відповідей). Учні, які успішно склали обидва тести, отримують допуск до третього етапу.

Етап 3. Практичний (березень – квітень).

Мета: удосконалення навичок керування велосипедом в умовах, наближених до реальних, та формування досвіду безпечної поведінки на дорозі.

Зміст роботи: заняття на закритих майданчиках (удосконалення техніки), заняття на прилеглих територіях (парки, сквери) та заняття на дорогах (групові виїзди за безпечним маршрутом у супроводі педагогічних працівників).

Організаційно-педагогічний супровід: заняття проводить компетентний педагогічний працівник (учитель фізичного виховання, тренер-викладач, інструктор). Під час виїздів за межі школи обов'язковою є присутність не менше двох педагогічних працівників, а також рекомендовано залучати батьків-волонтерів як додаткових супроводжуючих. Група учнів не має перевищувати 10–12 осіб. Виїзди на дороги загального користування здійснюються за попереднім погодженням та в координації з відповідальними посадовими особами Управління патрульної поліції.

Контроль: підсумковий іспит з веломобільності. Іспит складається з двох частин: 1) теоретична – комплексне тестування з 40 питань (прохідний бал – 80% правильних відповідей); 2) практична – виконання контрольних вправ на майданчику (5 вправ, кожна оцінюється за 12-бальною шкалою) та проходження контрольного маршруту (2–3 км) у реальних дорожніх умовах під наглядом екзаменатора. Учні, які успішно склали іспит, отримують відповідне посвідчення (Свідоцтво велосипедиста) та нагрудний значок «Велосипедист України».

Обговорення. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні характеризується стрімким зростанням популярності персональних легких транспортних засобів (ПЛТЗ) серед дітей та підлітків. Як засвідчують дані моніторингових досліджень, понад 70% учнів 9-х класів мають у власному користуванні принаймні один із зазначених засобів, проте лише 15% із них проходили будь-яке організоване навчання безпечному керуванню [13]. Це створює суттєві ризики для життя та здоров'я дітей. Водночас аналіз навчальних програм із фізичного виховання для 9-х класів свідчить про відсутність системної роботи з формування в учнів навичок безпечного керування ПЛТЗ.

Розроблена програма факультативного курсу «Веломобільність» має комплексний характер і спрямована на формування в учнів 9-х класів життєво важливої компетентності, яка охоплює технічні, безпекові, фізичні та соціальні аспекти. Її впровадження дозволить вирішити низку актуальних проблем сучасної шкільної освіти: підвищити рівень фізичної активності учнів, зменшити ризики дитячого дорожньо-транспортного травматизму, сформувати екологічну свідомість та сприяти розвитку веломобільності як суспільно значущого явища.

Порівнюючи з європейським досвідом, слід зазначити, що в таких країнах, як Нідерланди, Данія, Німеччина, навчання дітей безпечній їзді на велосипеді є обов'язковим компонентом шкільної освіти, часто інтегрованим у предмети «Фізичне виховання» або «Безпека життєдіяльності» [5]. В Україні поки що відсутня як законодавча база, так і методичне забезпечення такого навчання, що підкреслює актуальність та своєчасність нашого дослідження.

Водночас, для успішної реалізації програми необхідно вирішити низку організаційних і матеріально-технічних питань. По-перше, потребує вирішення питання забезпечення учнів велосипедами та захисним спорядженням. Пропонований підхід, за якого відповідальність покладається на батьків, є найбільш реалістичним в умовах обмеженого шкільного бюджету, однак може створити певну соціальну нерівність. Альтернативою може стати створення шкільного велопарку за рахунок грантових коштів або спонсорської допомоги [15]. По-друге, важливою умовою є наявність підготовлених педагогічних кадрів. Учителі фізичного виховання мають пройти відповідне навчання (курси підвищення кваліфікації, тренінги) з методики навчання дітей безпечному керуванню велосипедом [10]. По-третє, успішність програми значною мірою залежить від наявності безпечної інфраструктури: велодоріжок, паркових зон, майданчиків із твердим покриттям [8]. У містах, де така інфраструктура розвинена слабко, проведення практичних занять на дорогах пов'язане з підвищеними ризиками, тому акцент має бути зроблений на закритих майданчиках.

Обмеженням даного дослідження є його суто теоретичний характер. Розроблена програма потребує експериментальної перевірки в різних типах закладів освіти (міських, сільських школах, ліцеях, гімназіях) для визначення її ефективності та адаптації до конкретних умов. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу занять веломобільністю на динаміку фізичного розвитку учнів, рівень їхньої теоретичної підготовки та мотивацію до здорового способу життя [13; 15].

Висновки. Проведене теоретичне дослідження підтвердило актуальність та доцільність запровадження факультативного курсу «Веломобільність» у систему фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти

України. Виявлено суттєву прогалину в змісті шкільної освіти щодо формування в учнів навичок безпечного, відповідального та екологічно доцільного користування персональними легкими транспортними засобами.

Доведено, що велоїзда має потужний оздоровчий, безпековий, екологічний та соціальний потенціал, який може бути ефективно реалізований у межах шкільного факультативу. З оздоровчого погляду, систематичні заняття велоспортом забезпечують оптимальне кардіонавантаження та профілактику гіподинамії. З безпекового погляду, цілеспрямоване навчання Правилам дорожнього руху є дієвим чинником зниження ризиків травматизму. З екологічного погляду, популяризація веломобільності сприяє зменшенню викидів вуглекислого газу [16].

Розроблено структуру та зміст факультативного курсу «Веломобільність» для учнів 9-х класів, який охоплює три послідовні етапи: практично-теоретичний (формування базових навичок керування), теоретичний (три модулі: технічне обслуговування, ПДР та безпека, фізичні вправи на велотренажерах) та практичний (удосконалення навичок в умовах, наближених до реальних). Програма передбачає проміжний та підсумковий контроль (заліки, тестування, іспит), а також мотиваційну складову – вручення посвідчення та нагрудного значка.

Визначено організаційно-педагогічні умови, необхідні для успішного впровадження факультативного курсу: наявність матеріально-технічної бази (забезпечується батьками, грантами, спонсорами), підготовлених педагогічних кадрів, забезпечення безпеки під час практичних занять (малі групи, присутність не менше двох педагогів, координація з поліцією), наявність безпечної інфраструктури та тісна співпраця з батьками учнів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена програма може бути безпосередньо використана вчителями фізичного виховання для організації позаурочної роботи з учнями, спрямованої на формування в них життєво важливих навичок безпечного, здорового та екологічно відповідального способу життя. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності розробленої програми факультативного курсу «Веломобільність» у різних типах закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Дзьоба О. І. Екологічний транспорт як фактор сталого розвитку міст. *Екологічні науки*. 2023. № 2(47). С. 112–117.

2.Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання в школі: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 320 с.

3. Захист дітей на дорозі: як запобігти непоправному. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 30.08.2024. URL: http://phc.org.ua

4. Круцевич Т. Ю. Теорія й методика фізичного виховання. Київ, 2011. 223 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

6. Левіщенко Д. К. Безпека дорожнього руху у науковому диспуті. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2024. № 5(65). С. 188–192. DOI: https://doi.org/10.51647/kelm.2024.5.30

7. Правила безпеки для велосипедистів: що потрібно знати, щоб уникнути аварій. *Собор*. 23.05.2024. URL: https://sobor.com.ua

8. Правила безпечної їзди на велосипедах і самокатах. *Розвиток освіти*. 2024. URL: https://rozvytok-osvity.te.ua (дата звернення: 10.03.2024).

9. Про Правила дорожнього руху : Постанова Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 р. № 1306 (у редакції від 20.12.2024). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п (дата звернення: 10.03.2024).

10. Прокопчук І., Гладких В. Веломобільність в контексті державної транспортної політики: сучасні виклики. *Наукові перспективи*. 2022. № 5(23). С. 127–143. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-127

11. Скрипник Л. В. Веломобільність школярів як педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 12(185). С. 45–49. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.12(185).08

12. Тимчишин О. В., Голуб В. В. Безпека життєдіяльності дітей та підлітків : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2020. 180 с.

13. Boland P., Nowland R., Tellis K. D., et al. Barriers and Facilitators to Cycling to School for Children in the UK: A Systematic Review. *Active Travel Studies*. 2025. Vol. 5(1). DOI: https://doi.org/10.16997/ats.1553

14. Evaluation of a bicycle skills training program for young children: a randomized controlled trial. *Injury Prevention*. 1998. Vol. 4(2). P. 116–121. DOI: https://doi.org/10.1136/ip.4.2.116

15. Toward cleaner production of walking school buses and bicycle trains: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*. 2023. Vol. 426. P. 139031. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2023.139031

16. Vuorio J. Studying the Use of Virtual Reality Learning Environments to Engage School Children in Safe Cycling Education. *Simulation & Gaming*. 2024. Vol. 55(3). P. 418–441. DOI: https://doi.org/10.1177/10468781241246566

References

1. Dubohai, O.D. (2019). *Metodyka fizychnoho vykhovannia v shkoli* [Methods of physical education at school]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].

2. Dzioba, O.I. (2023). Ekolohichnyi transport yak faktor staloho rozvytku mist [Ecological transport as a factor of sustainable urban development]. *Ekolohichni nauky*, 2(47), 112–117. [in Ukrainian].

3. Krutsevych, T.Yu. (2011). *Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kyiv. [in Ukrainian].

4. Krutsevych, T.Yu., & Bezverkhnia, H.V. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education] (Vol. 2). Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

5. Levishchenko, D.K. (2024). Bezpeka dorozhnoho rukhu u naukovomu dysputi [Road safety in scientific discourse]. *Knowledge, Education, Law, Management*, 5(65), 188–192. DOI: https://doi.org/10.51647/kelm.2024.5.30 [in Ukrainian].

6. Pravyla bezpechnoi yizdy na velosypedakh i samokatakh [Rules for safe riding on bicycles and scooters]. (2024). *Rozvytok osvity*. Retrieved from https://rozvytok-osvity.te.ua [in Ukrainian].

7. Pravyla bezpeky dlia velosypedystiv: shcho potribno znaty, shchob unyknuty avarii [Safety rules for cyclists: what you need to know to avoid accidents]. (2024, May 23). *Sobor*. Retrieved from https://sobor.com.ua [in Ukrainian].

8. Pro Pravyla dorozhnoho rukhu [On Traffic Rules]: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1306 (revised December 20, 2024). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п [in Ukrainian].

9. Prokopchuk, I., & Hladkykh, V. (2022). Velomobilnist v konteksti derzhavnoi transportnoi polityky: suchasni vyklyky [Cycling mobility in the context of state transport policy: modern challenges]. *Naukovi perspektyvy*, 5(23), 127–143. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-127 [in Ukrainian].

10. Skrypnyk, L.V. (2024). Velomobilnist shkoliariv yak pedahohichna problema [Cycling mobility of schoolchildren as a pedagogical problem]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15*, 12(185), 45–49. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.12(185).08 [in Ukrainian].

11. Tymchyshyn, O.V., & Holub, V.V. (2020). *Bezpeka zhyttiediialnosti ditei ta pidlitkiv* [Life safety of children and adolescents]. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].

12. Zakhyst ditei na dorozi: yak zapobihty nepravnomu [Child road safety: how to prevent the irreparable]. (2024, August 30). *Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy*. Retrieved from http://phc.org.ua [in Ukrainian].

13. Boland, P., Nowland, R., Tellis, K. D., et al. (2025). Barriers and Facilitators to Cycling to School for Children in the UK: A Systematic Review. *Active Travel Studies*, 5(1). DOI: https://doi.org/10.16997/ats.1553 [in English].

14. Evaluation of a bicycle skills training program for young children: a randomized controlled trial. (1998). *Injury Prevention*, 4(2), 116–121. DOI: https://doi.org/10.1136/ip.4.2.116 [in English].

15. Toward cleaner production of walking school buses and bicycle trains: A systematic review. (2023). *Journal of Cleaner Production*, 426, 139031. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2023.139031 [in English].

16. Vuorio, J. (2024). Studying the Use of Virtual Reality Learning Environments to Engage School Children in Safe Cycling Education. *Simulation & Gaming*, 55(3), 418–441. DOI: https://doi.org/10.1177/10468781241246566 [in English].

Стаття надійшла до редакції / Received 04.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 30.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).17
УДК: 159.91:355.318.1(477) (043.5)

Крижановський В. О.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4044-8582
Швець В. Л.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-0083-7495

ІНТЕГРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НГУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. *У роботі висвітлено результати комплексного дослідження психофізичних характеристик військовослужбовців Національної гвардії України та запропоновано науково обґрунтований підхід до їх розвитку засобами фізичної підготовки і спорту. В умовах повномасштабної війни, що супроводжується підвищеним рівнем ризику та інтенсивності службово-бойової діяльності, проблема формування психофізичної готовності набуває особливого значення.*

Метою дослідження стало вдосконалення системи психофізичної підготовки особового складу шляхом визначення ключових професійно важливих якостей, аналізу їхнього рівня сформованості та розроблення ефективної технології їх розвитку.

У ході роботи використано комплекс методів: аналіз наукових джерел, анкетування, тестування фізичної та психофізичної підготовленості, психодіагностику, метод експертних оцінок, а також статистичні методи обробки даних. Результати засвідчили, що за достатнього загального рівня фізичної підготовки у курсантів спостерігаються проблемні аспекти — недостатній розвиток спритності, підвищена тривожність, труднощі з емоційною регуляцією та знижений рівень суб'єктивного благополуччя.

Встановлено, що спритність має системні зв'язки з когнітивними, морально-психологічними та професійними характеристиками. За результатами кластерного аналізу визначено п'ять типів психофізичних профілів курсантів, що дало змогу обґрунтувати індивідуалізований підхід до підготовки.