20. Prakasha, G. S., & Joseph, S. (2025). Challenges and expectations of emerging student-athletes among Catholic institutions: A qualitative study. *International Studies in Catholic Education*, 21, 87–89. DOI:10.1080/19422539.2025.2468457

21. Puga-González, E., España-Estévez, E., Torres-Lugue, G., & Cabello-Manrique, D. (2022). The effect of the crisis on the economic federative situation and evolution of sports results in Spain. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17, 378–388. DOI:https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.13

22. Schönbrenner, J., & Woratschka, H. (2023). Sport sponsorship as a booster for customer engagement: The role of activation, authenticity and attitude. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(2), 259–277. DOI:https://doi.org/10.1108/IJSMS-05-2022-0098

23. Solberg, H. A., & Hammervold, R. (2021). European club capitalism and FIFA redistribution models: An analysis. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(4), 577–593. DOI: https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1424136

24. Svinson, K., Clarkson, B., Parry, K., & Richards, J. (2025). "If you build it, they will buy it": Exploring consumer insights of professional women's football merchandising strategies. *Sport Management Review*, 28(3), 575–599. DOI: https://doi.org/10.1080/14413523.2025.2490338

25. Vandenbrouene, J., De Ceuster, M., & Annaert, J. (2023). Does time series momentum also exist outside traditional financial markets? Near-laboratory evidence from sports betting. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 104, Article 102014. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socec.2023.102014

26. Wang, Z., & Gao, Y. (2024). Research on the intelligent management model of sports clubs in the information age. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1), Article 14340D. DOI: https://doi.org/10.2478/amns-2024-3195

27. Zhu, J., Liang, Z., Zhang, C., & Wei, X. (2023). How are sports management, renewable energy, and green finance related? A survey evidence. *Renewable Energy*, 206, 39–46. DOI: https://doi.org/10.1016/j.renene.2023.02.040

Стаття надійшла до редакції / Received 08.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.09.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).19
УДК: 796.01

Пічурін В. В.
ORCID http://orcid.org/0000-0002-3893-375X
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедрою фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

ДО ПИТАННЯ ПРО ІННОВАЦІЇ І НОВИЗНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Вступ і мета дослідження. Мета дослідження – аналіз інновацій у фізичному вихованні. Методи. У дослідженні використано метод аналізу літературних джерел. Результати. Встановлено, що інновації у фізичному вихованні доцільно оцінювати з точки зору відповідності актуальному запиту суспільства. З'ясовано також, що переважна більшість інновацій у зазначеній сфері є пов'язаною із реалізацією оздоровчо-адаптивної моделі фізичного виховання. Натомість, для соціально-орієнтованого фізичного виховання, природнім є широке використання класичних підходів. Висновки: 1. Переважна більшість інновацій у сфері фізичного виховання є пов'язаною із реалізацією оздоровчо-адаптивної моделі в той час як для соціально-орієнтованої природнім є широке використання класичних підходів. 2. При оцінці інновацій одним із найбільш важливих є такий показник як новизна. Для її встановлення доцільним є використання теорії абстрактних властивостей М. С. Бургіна.

Ключові слова: *фізичне виховання, інновації, новизна, моделі фізичного виховання, теорія абстрактних властивостей М.С.Бургіна.*

Pichurin Valerii. On the question of innovation and novelty in physical education. *Introduction and purpose of the study. The current state of development of physical education in Ukraine is characterized by the active introduction of innovations, new pedagogical technologies, methods, etc. It is believed that the use of innovations improves the quality of the educational process in physical education, increases motivation for physical exercises, etc. At the same time, many experts express doubts about the ability of innovations to significantly increase the effectiveness of physical education. Analysis of innovations in physical education. The objectives of the study: 1) to analyze innovations in the context of the tasks that Ukrainian society sets for physical education today; 2) to establish possible approaches to the study and evaluation of innovative processes in physical education. Methods. The study uses the method of analysis of literature sources. Results. It has been established that it is advisable to evaluate innovations in physical education from the point of view of compliance with the current demand of society. It has also been found that the vast majority of innovations in this area are related to the implementation of the health-adaptive model of physical education. Instead, for socially-oriented physical education, it is natural to widely use classical approaches. It has been established that when evaluating innovations, one of the most important is such an indicator as novelty. To establish it in physical education, it is advisable to use the theory of abstract properties of M. S. Burgin, which allows you to consider multidimensional properties with characteristics as coordinate measurements of their scales. Within the framework of this approach, a number of levels and gradations of novelty can also be*

distinguished. Conclusions: 1. The vast majority of innovations in the field of physical education are associated with the implementation of the health-adaptive model, while for the socially-oriented one, the widespread use of classical approaches is natural. 2. When evaluating innovations, one of the most important is such an indicator as novelty. To establish it in physical education, it is advisable to use the theory of abstract properties of M. S. Burgin.

***Keywords:** physical education, innovations, novelty, models of physical education, theory of abstract properties of M.S. Burgin.*

Постановка проблеми. Однією із тенденцій сучасного етапу розвитку фізичного виховання в Україні є активне впровадження інновацій. За задумом, це забезпечить подолання таких явищ як зниження рівня рухової активності, зменшення інтересу до традиційних форм фізичної культури. Інновації пов'язуються із застосуванням інтерактивних форм навчання, цифрових освітніх ресурсів, фітнес технологій, елементів гейміфікації, індивідуалізацією фізичних навантажень. Вважається, що інновації забезпечують підвищення мотивації щодо занять фізичною культурою. Водночас, чимало фахівців висловлюють сумнів відносно здатності інновацій суттєво підвищити ефективність фізичного виховання. В даній роботі представлено авторський погляд на це питання.

Аналіз літературних джерел. Дослідженням проблеми інноваційних технологій у фізичному вихованні займались такі вітчизняні фахівці як Н. В. Москаленко, О. А. Качан, В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша, І. Кузьменко, В. В. Жабчик, О. В. Язловецька, О. О. Кошелева та ряд інших. Серед зарубіжних публікацій слід виділити роботи S. Li і співавторів [16], Q. Gu і співавторів [15] та ряд інших. Фахівці доходять висновку, що застосування інновацій покращує якість навчального процесу з фізичного виховання, підвищує мотивацію щодо занять фізичними вправами, сприяє кращому засвоєнню теоретичного матеріалу та веденню здорового способу життя. Водночас, вони звертають увагу на складність інноваційної діяльності і пов'язані з нею підвищені вимоги до викладача. Він повинен мати відповідні здібності та володіти певною системою знань, умінь і навичок.

У фізичному вихованні інновації пов'язують із створенням нових нововведень для розв'язання важливих педагогічних проблем, з результатом творчого пошуку оригінальних рішень для вирішення тих чи інших педагогічних завдань, з ініціативами, що позитивно впливають на його подальший розвиток. Перш за все фахівці підкреслюють важливість інновацій для підвищення мотивації до занять фізичними вправами [4; 6; 7; 8; 9]. Ведеться активна робота з апробації інновацій, які пов'язані з оновленням форм, змісту, методів, методичних прийомів та засобів фізичного виховання в процесі навчальних занять. Фахівці пов'язують інноваційну діяльність у сфері фізичного виховання: 1) із впровадженням мультимедійних технологій [1; 3; 11]; 2) з впровадженням різноманітних інноваційних видів рухової активності (кросфіт, воркаут, чирлідинг та ін.) [10; 12; 13]; 3) з впровадженням диференційованого підходу на базі врахування рівня здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості [2; 7].

Досвід показує, що далеко не всі інновації можуть бути корисними. Свого часу чимало непотрібних нововведень (які до того ж ще й запроваджувались у командно-адміністративному стилі) пережила система освіти в СРСР. Аналогічні «інновації» в системі фізичного виховання студентів запроваджувались свого часу і в Україні. Мова йде про зменшення кількості курсів, на яких викладається навчальна дисципліна «Фізичне виховання», зменшення кількості годин на її вивчення, факультативна організація занять та ін.

Мета дослідження – аналіз інновацій у фізичному вихованні.

Завдання:

1. Проаналізувати інновації в контексті завдань, які ставить сьогодні перед фізичним вихованням українське суспільство.
2. Встановити можливі підходи до вивчення і оцінки інноваційних процесів у фізичному вихованні.

Методи. У дослідженні використано метод аналізу літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. До інноваційних процесів прийнято відносити все, що пов'язане з передовим педагогічним досвідом, організаційні перетворення в сфері освіти, наукові досягнення та їх упровадження в практику. Вважається, що наявність ефективних методів вивчення і оцінки інноваційних процесів дозволяє регулювати їх, посилювати практичну користь та підвищувати цілеспрямованість.

Вихідним положенням дослідження стало уявлення про те, що інновації у фізичному вихованні доцільно оцінювати з точки зору відповідності актуальному запиту суспільства, складності організаційних заходів, які необхідні для їх реалізації, наявності відповідної матеріальної бази і т. і.

Фахівці виділяють у фізичному вихованні такі його моделі як оздоровчо-адаптивну, соціально-орієнтовану, особистісно зорієнтовану та спортивно-рекреативну. Вони, як відомо, різняться за своїми цілями і засобами їх досягнення. Аналізуючи сучасний стан фізичного виховання у закладах освіти Т. Круцевич, Н. Пангелова та Н. Москаленко роблять висновок про те, що «вочевидь, рекреаційно-оздоровча модель фізичного виховання учнів і студентської молоді, яка в останній час активно «просувалась», не може забезпечити якісну допризивну підготовку молоді до військової служби» [5, с. 68]. Відомі фахівці вважають, що «у сучасних умовах військового стану в Україні найбільш доцільним є перехід до соціально-орієнтованої моделі, де цілі фізичного виховання визначаються потребою суспільства та його світоглядною платформою. Наголошуємо, що саме в межах цієї моделі освітній процес набуває форму загальної і спеціальної фізичної підготовки, і, що є особливо важливим, сприяє підготовці учнів і студентів в екстремальних умовах» [5, с. 73].

На нашу думку, така точка зору є обгрунтованою і потребує реалізації в сучасній Україні. Учнівська і студентська молодь, яка не має відхилень у стані здоров'я, повинна бути залученою до соціально-орієнтованого фізичного виховання. Це забезпечить таку необхідну у наш час підготовку до служби у Збройних Силах України.

Натомість молодь, що має суттєві відхилення у стані здоров'я, доцільно залучити до оздоровчо-адаптивного фізичного виховання.

Аналіз показує, що переважна більшість інновацій у сфері фізичного виховання є пов'язаною із реалізацією оздоровчо-адаптивної моделі фізичного виховання. Це не є випадковим, оскільки вона за своєю природою орієнтована на використання більш індивідуально підібраних, «м'яких» засобів і методів. Натомість, для соціально-орієнтованого фізичного виховання, природнім є широке використання класичних підходів.

Як зазначалось, однією із головних переваг інновацій у фізичному вихованні вважається підвищення мотивації щодо занять фізичними вправами. Їх складовими, що забезпечують це, є: врахування вікових, статевих особливостей при проведенні занять, включення до змісту занять популярних видів рухової активності, покращення матеріально-технічної бази, роз'яснення суспільної і особистої значущості занять фізичною культурою, створення умов під час занять, за яких вихованець відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з викладачем та членами колективу, використання самоконтролю фізичної підготовленості як чинника формування мотивації та ін.

В психології мотивацію трактують як сукупність детермінант психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини. Виділяють внутрішні і зовнішні детермінанти поведінки. Вважається, що вони є взаємопов'язаними. Так, внутрішні детермінанти, можуть бути актуалізованими під впливом певної ситуації. Водночас, активізація певних внутрішніх детермінант може призвести до зміни сприйняття особистістю ситуації. Аналіз інновацій у сфері фізичного виховання показує, що вони є головним чином зорієнтованими на стимулювання зовнішніх детермінант поведінки, в той час як формування внутрішніх залишається поза увагою. На нашу думку, сучасні інноваційні технології повинні бути переважно спрямованими на формування внутрішньої мотивації щодо занять фізичною культурою. Як показує досвід, внутрішня мотивація більш суттєво впливає на відповідну поведінку молоді.

В психології мотивацію пов'язують з такими характеристиками як виникнення поведінки, її тривалість, стійкість, спрямованість, припинення після досягнення поставленої цілі, настроювання на майбутні події, підвищення ефективності, вибірковість, емоційну забарвленість, розумність і смислову цілісність окремо взятого поведінкового акту. Усі ці складові потребують цілеспрямованого формування. Сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні, які ставлять перед собою завдання формування мотивації, повинні передбачати «з'ясування» того, яка характеристика (або композиція характеристик) потребує цілеспрямованої педагогічної роботи в плані вдосконалення. На нашу думку, такий підхід може бути більш ефективним ніж формування мотивації взагалі.

При оцінці інновацій одним із найбільш важливих є такий показник як новизна. Вже за визначенням інновація і є введенням нового. Зазвичай новизну розглядають як просту властивість. Предмет чи явище може бути новим або ні. В дійсності все є набагато складнішим і таким, що не може бути описаним як нове чи старе. В методології науки новизна розглядається як достатньо складна властивість. Для її вивчення М. С. Бургін запропонував теорію абстрактних властивостей [14], яка дозволяє розглядати багатовимірні властивості з характеристиками в якості координатних вимірів їх шкал. Він також виділив ряд рівнів новизни. Так вищим рівнем новизни запропоновано вважати абсолютно нове (якщо такого ніде і ніколи не було). Наступний рівень науковець назвав локально-абсолютною новизною. Це коли у даній сфері таке раніше не зустрічалось але в іншій вже могло бути. Ще один рівень названо внутрішньо-умовною і зовнішньо-умовною новизною (коли існує відмінність між використанням у даній сфері і в іншій). М. С. Бургін виділив також так звану нормативну новизну (або оригінальність). Об'єкт вважається новим (або оригінальним) якщо відрізняється від інших, які в даний час зазвичай використовуються як норма. Наступний рівень названо суб'єктивною новизною, коли об'єкт є новим для даного суб'єкта. М. С. Бургін звертає увагу на те, що предмет або явище можуть бути абсолютно новими для даного суспільства (наприклад, в одній країні) і неновими для іншого суспільства (в іншій країні).

Важливою стороною є й питання про градацію новизни, яка показує чим якісно відрізняється даний об'єкт від тих, що вже були раніше (наприклад запропонована методика від інших). М. С. Бургін виділяє такі градації: 1) побудова вже відомого в іншому виді (тобто фактична відсутність новизни або формальна новизна); 2) повторювання відомого з несуттєвими змінами; 3) уточнення, конкретизація вже відомого; 4) доповнення вже відомого суттєвими елементами; 5) створення якісно нового об'єкта. Науковець звертає увагу на те, що об'єкт (наприклад, результат дослідження) може на різних рівнях мати різні градації. Так, наприклад, розроблена дослідником комп'ютерна програма для навчання може на вищому рівні новизни мати першу градацію (несуттєво, в мілких деталях відрізнятись від інших). Але, у випадку коли такі аналогічні програми у даній сфері не використовуються, на другому рівні новизни градація вже буде третьою або навіть четвертою.

Плануючи дослідження ми виходили з актуальності проблеми інноватики у сфері фізичного виховання, що, насамперед, проявляється у закликах до стимулювання та розвитку інноваційних процесів. В цьому контексті важливим завданням є встановлення реального місця інновацій у фізичному вихованні. У даній роботі інновації було проаналізовано в контексті завдань, які сьогодні ставить перед фізичним вихованням українське суспільство, позначено можливі підходи до вивчення і оцінки інноваційних процесів у фізичному вихованні.

Висновки

1. Переважна більшість інновацій у сфері фізичного виховання є пов'язаною із реалізацією оздоровчо-адаптивної моделі в той час як для соціально-орієнтованої природнім є широке використання класичних підходів.

2. При оцінці інновацій одним із найбільш важливих є такий показник як новизна. Для її встановлення у фізичному вихованні доцільним є використання теорії абстрактних властивостей М. С. Бургіна.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інновацій з врахуванням сучасних уявлень про новизну.

Література

1. Афанасьєв АВ. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 2(130). 2021. С. 16-18. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03

2. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 9-14.

3. Жабчик ВВ. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. № 5. 2021. С. 63-65.

4. Красов ОІ, Кусай МВ. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 138-147.

5. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023 (1):67-74.

6. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2022. 187–197.

7. Мамешина М. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7-9х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 6(74). С.25-31. doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.004.

8. Москаленко Н, Пічурін В, Приходько В. Антропний принцип epimelia і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(4):160-8.

9. Москаленко НВ, Кошелева ОО, Сидорчук ТВ. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Дніпро, 2022. 262 с.

10. Петрова А. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. 2(82). С. 63-69.

11. Сергієнко КН, Сторожик АІ. Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 101-103.

12. Слюсаренко ВВ. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі: методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.

13. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. Journal of Physical Education and Sport. 2018.18. P.1850-1855.

14. Burgin, M. (1990). Abstract Theory of Properties and Sociological Scaling. Expert Evaluation in Sociological Studies, 243-264.

15. Gu, Q. (2022). Research on the reform end innovation of Physical Education Management in colleges and universities under the new situation. Open Journal of Social Sciences. Vol. 10, p.459-465. http://doi.org/10.4236/jss.2022.1012031.

16. Li, S., Xu, R., Zhao, Z. (2022). Innovation in physical education: The role of cognitive factors and self-efficacy. Front. Psychol. Vol.13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959979.

Reference

1.Afanasiev, A.V. (2021). Mozhlyvosti zastosuvannia interaktyvnykh metodiv u protsesi navchannia fizychnoi kultury starshoklasnykiv [Possibilities of using interactive methods in the process of teaching physical education to high school students]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2(130). 16-18. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03 [in Ukrainian].

2.Bondarchuk, N. (2016). Vrakhuvannia stanu zdorovia ta rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pry zastosuvanni dyferentsiiovanoho pidkhodu na urokakh fizychnoi kultury [Taking into account the state of health and the level of physical fitness when applying a differentiated approach in physical education lessons]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 3. 9-14. [in Ukrainian].

3.Zhabchyk, V.V. (2021). Innovatsiini tekhnolohii ta tekhnolohii dystantsiinoho navchannia na urokakh fizychnoi kultury [Innovative Technologies and Technologies of Distance Learning in Physical Education Lessons]. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu. 5. 63-65. [in Ukrainian].

4.Krasov, O.I, Kusai, M.V. (2020). Innovatsiini tekhnolohii v fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Innovative technologies in the physical education of schoolchildren]. Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia za zah. red. N. Ye. Panhelovoi. Pereiaslav. 138-147. [in Ukrainian].

5. Krutsevych T., Panhelova N., Moskalenko N. (2023). Fizychne vykhovannia v zakladakh osvity: suchasnyi stan i realii sohodennia [Physical Education in Educational Institutions: Current State and Realities of Today]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 1. 67-74. [in Ukrainian].

6.Kuzmenko, I. (2022). Osvitni innovatsii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Educational innovations in the physical education of schoolchildren]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. 187-197. [in Ukrainian].

7.Mameshyna, M. (2019). Dyferentsiatsiia zmistu navchalnykh zaniat z fizychnoho vykhovannia z urakhuvanniam pokaznykiv fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 7-9kh klasiv [Differentiation of the content of physical

education classes taking into account the indicators of physical health and physical fitness of schoolchildren in grades 7-9]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 6(74). 25-31. doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.004. [in Ukrainian].

8.Moskalenko, N, Pichurin, V, Prykhodko, V. (2019). Antropnyi pryntsyp epimelia i problema motyvatsii u fizychnomu vykhovanni studentiv [The anthropic principle of epimelia and the problem of motivation in the physical education of students]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 4.160-8. [in Ukrainian].

9.Moskalenko, N.V, Kosheleva, O.O, Sydorchuk, T.V. Fizychne vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity: innovatsiini pidkhody [Physical Education in Higher Education Institutions: Innovative Approaches]. Dnipro, 2022. 262 s. [in Ukrainian].

10. Petrova, A. (2021). Vplyv vprav krosfitu na riven fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv starshoho shkilnoho viku [The effect of CrossFit exercises on the level of physical fitness of high school students]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2(82). 63-69. [in Ukrainian].

11. Serhiienko, K.N, Storozhyk, A.I. (2009). Vykorystannia multymediinykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [The use of multimedia technologies in the process of physical education of junior schoolchildren]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 11. 101-103. [in Ukrainian].

12. Sliusarenko, V.V. Vykorystannia elementiv trenuvan z prohramy krosfitu na urokakh fizkultury v zahalnoosvitnii shkoli: metodychnyi posibnyk [The use of elements of training from the CrossFit program in physical education lessons in secondary school: a methodological guide]. Vinnytsia, 2017. 49 s. [in Ukrainian].

13. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. Journal of Physical Education and Sport. 2018.18. P.1850-1855.

14. Burgin, M. (1990). Abstract Theory of Properties and Sociological Scaling. Expert Evaluation in Sociological Studies, 243-264.

15.Gu, Q. (2022). Research on the reform end innovation of Physical Education Management in colleges and universities under the new situation. Open Journal of Social Sciences. Vol. 10, p.459-465. http://doi.org/10.4236/jss.2022.1012031.

16. Li, S., Xu, R., Zhao, Z. (2022). Innovation in physical education: The role of cognitive factors and self-efficacy. Front. Psychol. Vol.13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959979.

Стаття надішла до редакції / Received 03.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 22.09.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).20
УДК 796.412-055.2

Пагулич О.Й.,
аспірант
Волинський національний університет імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0002-3777-5689
Григус І.М.,
доктор медичних наук, професор
директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування
https:// orcid.org/0000-0003-2856-8514
Сивохоп Е.М.
кандидат педагогічних наук, доцент
декан факультету здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
http://orcid.org/0000-0001-8939-8446

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ НАВАНТАЖЕННЯ НА ПОКАЗНИКИ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ ПІДЛІТКІВ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДИНГОМ

У статті представлені результати використання бодібілдерами-початківцями підліткового віку різних режимів навантаження. Метою роботи було вивчення особливостей впливу режимів високої та низької інтенсивності на показники біоімпедансометрії підлітків з надмірною вагою в процесі занять бодібілдингом. Обстежено 80 підлітків. Представники групи А (40 юнаків) мали вихідний рівень відсотку жирової маси (ЖМ,%) в межах 15,1%. До групи Б були відібрано 40 осіб з надмірною вагою тіла, показник ЖМ становив 39,8%. Використовуючи метод біоімпедансометрії, оцінювали показники складу тіла. Встановлено, що саме використання режиму навантажень низької інтенсивності (R_a=0,57) в процесі тренувань викликає найбільш виражене зниження відсотку ЖМ у підлітків з надмірною вагою (група Б), але не впливає на показники безжирової (БЖМ) та активної клітинної маси тіла (АКМ). При цьому, у підлітків з нормальними вихідними параметрами жирової маси тіла (група