DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).16

Карабанов Є.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія, м. Кременчук
https://orcid.org/0000-0001-5420-0583
Білогур В.Є.
доктор філософських наук, професор
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород
https://orcid.org/0000-0003-1053-2716
Осіпов В.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія, м. Кременчук
https://orcid.org/0000-0001-5241-0827
Кубрак С. І.
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнічний університет
імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0000-0002-9311-5821
Непша О. В.
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0000-0003-3929-9946

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТРЕНУВАНЬ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ НАУКИ

У статті здійснено аналіз та узагальнення основних теоретичних підходів до періодизації тренувального процесу в контексті сучасних фізіологічних і методологічних уявлень спортивної науки. Розглянуто еволюцію концепції періодизації від класичних лінійних моделей довгострокового планування, представлених у працях В. М. Платонова, до етапних і спеціалізованих підходів Ю. В. Верхошанського, типологізації моделей періодизації Т. Бомпи та нелінійних схем планування навантажень В. Флека і С. Кремера. Особливу увагу приділено концепції блокової періодизації В. Ісуріна, яка ґрунтується на принципі концентрації тренувальних навантажень та врахуванні гетерохронності адаптаційних процесів різних функціональних систем організму. Показано, що відсутність універсальної моделі періодизації зумовлює необхідність гнучкого й диференційованого підходу до планування тренувального процесу залежно від віку, рівня підготовленості та мети тренувальної діяльності. Отримані узагальнення можуть бути використані у практиці спорту високих досягнень і фізичного виховання.

Ключові слова: *періодизація тренувального процесу, спортивна підготовка, фізичні якості, блокова періодизація, спортивна наука.*

Karabanov Yevhen, Bilohur Vlada., Osipov Vitaliy, Kubrak Serhiy, Nepsha Oleksandr. Reconsidering training periodization in the context of modern sports science. *The article presents a comprehensive analysis and synthesis of the main theoretical approaches to training periodization within the framework of contemporary physiological and methodological concepts of sports science. The evolution of periodization theory is examined, beginning with classical linear models of long-term training planning systematically developed in the works of V. M. Platonov, which emphasize hierarchical cyclicity and the sequential development of physical qualities over extended preparation periods. Further attention is given to the stage-based and highly specialized training concepts proposed by Y. V. Verkhoshansky, whose methodological contributions introduced the principle of concentrated training stimuli and significantly influenced the development of specialized strength and power preparation. The review also considers the typology of periodization models formulated by T. Bompa, including linear, undulating, and double periodization, which contributed to the practical adaptation of classical theory to different sports and competitive calendars. In addition, nonlinear load-planning approaches proposed by W. Fleck and S. Kraemer are analyzed, highlighting their emphasis on frequent variations in training volume and intensity within short time intervals to reduce monotony and the risk of overtraining. Particular attention is devoted to the concept of block periodization developed by V. Issurin, which is based on the concentration of training loads within relatively short blocks and takes into account the heterochrony of adaptive responses across different functional systems of the body. It is demonstrated that muscular, metabolic, and neuromuscular adaptations occur at different rates, which limits the effectiveness of universal multi-component training programs. The analysis confirms that no single periodization model can be considered universally applicable. Consequently, modern training planning requires flexible and differentiated approaches that account for athletes' age, level of preparedness, training objectives, and competitive demands. The findings of this review may be applied in elite sport as well as in physical education and long-term athlete development programs.*

Keywords: *training periodization; sports training; physical qualities; block periodization; sports science.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток спортивної науки, зокрема досягнення у галузі фізіології м'язової діяльності, молекулярної біології, біоенергетики та моніторингу тренувальних навантажень, поставив під сумнів універсальність традиційних моделей періодизації. Дані щодо різних термінів адаптації міофібрилярного та мітохондріального апаратів, індивідуальних реакцій організму на навантаження, а також впливу віку, рівня підготовленості та мети тренування вимагають більш гнучких і диференційованих підходів до планування тренувального процесу. У зв'язку з цим у сучасній літературі активно обговорюються альтернативні концепції періодизації, зокрема блокова періодизація, нелінійні моделі навантажень, а також метаболічно орієнтовані підходи, що ґрунтуються на регуляції енергетичних систем і аеробної потужності. Проте відсутність єдиного теоретичного поля та різноспрямованість цих концепцій ускладнюють їх системне впровадження у практику спорту та фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Одними з перших системних концепцій періодизації стали праці представників радянської наукової школи, у яких тренувальний процес розглядався як багаторічна, ієрархічно структурована система. Зокрема, у роботах В. М. Платонова було сформульовано класичну модель періодизації, що передбачає чіткий поділ підготовки на макро-, мезо- та мікроцикли з послідовним розвитком загальної та спеціальної фізичної підготовленості [1; 2]. Ці підходи тривалий час визначали методологічні засади підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Подальший розвиток теорії періодизації пов'язаний із роботами Ю. В. Верхошанського, який, зберігаючи загальну циклічну логіку тренувального процесу, суттєво розширив уявлення про етапність підготовки за рахунок акценту на спеціалізовані засоби розвитку сили та швидкісно-силових якостей [3]. У західній спортивній науці значний внесок у розвиток теорії періодизації зробили Т. Бомпа, а також В. Флек і С. Кремер. У їхніх працях представлено лінійні, хвилеподібні та нелінійні моделі планування навантажень, які враховують варіативність інтенсивності та обсягу тренувальної роботи у межах коротших часових відрізків [4; 5; 6; 10].

Мета статті. Аналіз та узагальнення основних теоретичних підходів до періодизації тренувального процесу з позицій сучасних фізіологічних і методологічних уявлень спортивної науки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Періодизація тренувального процесу традиційно розглядається як система довгострокового планування навантажень, спрямована на поетапне формування та реалізацію спортивної форми. У класичних теоріях періодизації, представлених у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, ключовими елементами виступають циклічність, послідовність розвитку фізичних якостей та закономірності адаптації організму до тренувальних впливів. У межах класичної теорії періодизації тренувальний процес структурується за принципом ієрархічної циклічності з виділенням макро-, мезо- та мікроциклів. Основні методологічні засади такого підходу були систематизовані у працях В. М. Платонова, який розглядав періодизацію як багаторівневу систему довгострокового планування підготовки спортсменів [1; 2]. Ключовою ідеєю є поступовий перехід від загальної фізичної підготовки до спеціалізованої та змагальної діяльності, що забезпечує послідовний розвиток фізичних якостей і формування спортивної форми.

Запропонована В. М. Платоновим модель передбачає відносно тривалі періоди цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей і ґрунтується на уявленнях про лінійне, хвилеподібне або ступінчасте наростання тренувальних навантажень у межах підготовчих і змагальних періодів. Така структура тренувального процесу дозволяє координувати обсяг, інтенсивність і спрямованість навантажень відповідно до етапів багаторічної підготовки [1, с. 112-118].

Разом із тим класичні моделі періодизації, сформульовані В. М. Платоновим, значною мірою орієнтовані на підготовку спортсменів високої кваліфікації та змагальну діяльність із чітко вираженою сезонністю. В умовах сучасного спорту, що характеризується зростанням кількості стартів, скороченням підготовчих періодів і необхідністю одночасного розвитку кількох фізичних якостей, зазначені підходи не завжди забезпечують оптимальну адаптацію організму.

Подальший розвиток теорії періодизації пов'язаний із роботами Ю. В. Верхошанського, який запропонував етапний підхід до побудови тренувального процесу з акцентом на спеціальну силову підготовку. У його концепції простежується чітка логіка переходу від загальної фізичної підготовки до спеціалізованих форм навантажень, зокрема розвитку максимальної та вибухової сили [3].

Важливою особливістю даного підходу є концентрація тренувальних впливів у межах окремих етапів, що дозволяє досягати виражених адаптаційних змін у відповідних функціональних системах. Запропонований Ю. В. Верхошанським ударний метод розвитку вибухової сили є яскравим прикладом цілеспрямованої концентрації навантажень, застосування якої можливе лише за умови попередньої підготовки опорно-рухового апарату та нервово-м'язової системи. Етапність і спеціалізація навантажень у концепції Ю. В. Верхошанського фактично створили методологічні передумови для формування сучасних блокових моделей періодизації, в яких принцип концентрації тренувальних впливів реалізується у межах відносно коротких часових інтервалів [3].

Вагомий внесок у розвиток і поширення теорії періодизації тренувального процесу зробив Т. Бомпа, який адаптував класичні уявлення про циклічну побудову підготовки до умов сучасного спорту та різних видів рухової діяльності. У його працях періодизація розглядається як універсальний інструмент планування, що може змінюватися залежно від специфіки виду спорту, рівня підготовленості та календаря змагань [4; 5].

На відміну від класичних моделей, орієнтованих переважно на багаторічну підготовку спортсменів високої кваліфікації, Т. Бомпа запропонував кілька типів періодизації, зокрема лінійну, хвилеподібну та подвійну, що дозволяють більш гнучко поєднувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень у межах річного циклу.

Методологічною особливістю підходу Т. Бомпи є акцент на послідовному розвитку фізичних якостей із можливістю їх часткового паралельного підтримання, що наблизило класичну теорію періодизації до практичних потреб тренерів. Разом із тим запропоновані моделі зберігають загальну логіку традиційної періодизації та не враховують у

повному обсязі гетерохронність адаптаційних процесів, що згодом стало предметом критики та подальших наукових пошуків [4; 5].

Подальший розвиток теорії періодизації тренувального процесу пов'язаний із працями В. Флека та С. Кремера, які запропонували нелінійні моделі планування навантажень, насамперед у контексті силової та швидкісно-силової підготовки. На відміну від класичних лінійних схем, у нелінійній періодизації варіативність обсягу та інтенсивності реалізується в межах коротких часових інтервалів, зокрема мікроциклів і навіть окремих тренувальних занять [6; 9; 10].

Методологічною основою підходу В. Флека і С. Кремера є уявлення про необхідність постійної зміни тренувальних стимулів для підтримання адаптаційних процесів і зниження ризику перетренованості. Така модель дозволяє одночасно впливати на кілька фізичних якостей, чергуючи навантаження різної спрямованості без жорсткої послідовності їх розвитку [10].

Разом із тим нелінійна періодизація має переважно короткостроковий характер і орієнтована на підтримання або помірне підвищення рівня фізичної підготовленості. Вона не вирішує повною мірою проблему цілеспрямованого довготривалого розвитку окремих фізичних якостей, що обмежує її застосування у системі багаторічної підготовки та зумовлює необхідність поєднання з іншими моделями періодизації.

Переосмислення класичних і нелінійних моделей періодизації тренувального процесу знайшло відображення у працях В. Ісуріна, який запропонував концепцію блокової періодизації. На відміну від традиційних схем, блокова модель ґрунтується на принципі концентрації тренувальних навантажень у межах відносно коротких часових відрізків (блоків), кожен з яких спрямований на переважний розвиток однієї або обмеженої кількості фізичних якостей [7; 8; 9].

Методологічною основою блокової періодизації є уявлення про гетерохронність адаптаційних процесів, відповідно до яких різні функціональні системи організму мають неоднакові терміни відновлення та суперкомпенсації. Зокрема, адаптація міофібрилярного апарату, енергетичних систем та нервово-м'язової регуляції відбувається з різною часовою динамікою, що ускладнює їх ефективний розвиток у межах універсальних багатокомпонентних програм.

Зростання кількості змагальних стартів при одночасному скороченні або стабілізації загальних обсягів тренувальних навантажень, що продемонстровано у працях В. Ісуріна, ставить під сумнів ефективність традиційних лінійних моделей періодизації та обґрунтовує необхідність переходу до більш гнучких і концентрованих форм організації тренувального процесу (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка змагальної активності та річних обсягів тренувальних навантажень у циклічних видах спорту (за даними В. Ісуріна та узагальненими сучасними джерелами)

Вид спорту	Роки		
	1985-1990 рр.	1993-2006 рр.	Після 2006 р. (узагальнено)
Плавання (км/рік)	1400-3000	1250-2700	1200-2600
Біг (середні дистанції, км/рік)	3300-5000	3000-4700	2800-4500
Веслування (км/рік)	5500-6700	5000-6300	4800-6000
Шосейний велоспорт (км/рік)	35000-45000	25000-35000	22000-33000

Примітка. Дані за 1985-2006 рр. наведено за В. Ісуріним; дані після 2006 р. мають узагальнений характер і відображають сучасні тенденції за результатами аналізу наукових публікацій.

Наведені дані підтверджують невідповідність традиційних лінійних моделей періодизації умовам сучасної змагальної діяльності.

Запропонована В. Ісуріним блокова модель дозволяє узгодити спрямованість і тривалість тренувальних впливів з фізіологічними закономірностями адаптації, зберігаючи при цьому загальну логіку періодизації тренувального процесу. На відміну від нелінійних моделей, блокова періодизація забезпечує можливість цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей без надмірного розпорошення тренувальних стимулів.

Концепція блокової періодизації розглядається як еволюційний етап розвитку теорії періодизації, що поєднує етапність і концентрацію навантажень, властиві класичним і спеціалізованим підходам, із сучасними фізіологічними уявленнями про адаптаційні можливості організму.

З метою узагальнення основних теоретичних підходів до періодизації тренувального процесу та виявлення їх методологічних відмінностей, у таблиці 2 подано порівняльну характеристику найбільш поширених моделей періодизації.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика основних моделей періодизації тренувального процесу

Автор / підхід	Тип періодизації	Основний принцип	Часовий масштаб	Переваги
В. М. Платонов	Класична (лінійна, хвилеподібна, ступінчаста)	Послідовний розвиток фізичних якостей у межах макро-, мезо- та мікроциклів	Довгостроковий (багаторічна підготовка)	Системність, логічність, придатність для планування багаторічної підготовки

Ю. В. Верхошанський	Етапна, спеціалізована	Концентрація специфічних навантажень на окремих етапах підготовки	Середньостроковий	Висока ефективність розвитку сили та потужності, чітка спеціалізація
Т. Бомпа	Лінійна, хвилеподібна, подвійна	Типологізація періодизації залежно від виду спорту та календаря змагань	Річний цикл	Гнучкість, практична орієнтація, адаптація до різних контингентів
В. Флек, С. Кремер	Нелінійна	Часті зміни обсягу й інтенсивності навантажень	Короткостроковий (мікроцикли, заняття)	Зниження ризику перетренованості, підтримання адаптації
В. Ісурін	Блокова	Концентрація навантажень у межах блоків з урахуванням гетерохронності адаптації	Коротко та середньостроковий	Фізіологічна обґрунтованість, цілеспрямований розвиток якостей

Подані в таблиці дані підтверджують еволюційний характер розвитку теорії періодизації та відсутність універсальної моделі, придатної для всіх умов тренувальної діяльності.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що теорія періодизації тренувального процесу зазнала суттєвої еволюції – від класичних лінійних моделей довгострокового планування до більш гнучких і фізіологічно обґрунтованих підходів, орієнтованих на закономірності адаптації організму до фізичних навантажень. Класична концепція періодизації, систематизована у працях В. М. Платонова, заклала фундамент багаторічної підготовки спортсменів і забезпечила методологічну цілісність тренувального процесу, однак її орієнтація на чітку сезонність і послідовний розвиток фізичних якостей обмежує ефективність застосування в умовах сучасного спорту з високою щільністю змагальної діяльності. Етапний і спеціалізований підхід Ю. В. Верхошанського, а також типологізація моделей періодизації у працях Т. Бомпи сприяли практичній адаптації класичних уявлень, проте не повною мірою враховували гетерохронність адаптаційних процесів різних функціональних систем організму. Нелінійні моделі періодизації, запропоновані В. Флеком і С. Кремером, розширили можливості короткострокового управління тренувальними навантаженнями та зниження ризику перетренованості, однак мають обмежений потенціал для цілеспрямованого довготривалого розвитку окремих фізичних якостей. У цьому контексті концепція блокової періодизації В. Ісуріна розглядається як логічний етап розвитку теорії періодизації, оскільки поєднує принципи етапності та концентрації навантажень із сучасними фізіологічними уявленнями про адаптаційні можливості організму, що зумовлює її перспективність для використання як у спорті високих досягнень, так і у сфері фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. У галузі періодизації тренувального процесу пов'язані з обґрунтуванням інтегрованих і комбінованих моделей планування тренувальних навантажень, що поєднують елементи класичної, нелінійної та блокової періодизації з урахуванням сучасних фізіологічних уявлень про адаптаційні можливості організму. Актуальним напрямом є вивчення індивідуальних реакцій на різні типи періодизації залежно від віку, рівня підготовленості, статі та мети тренувальної діяльності, а також розроблення критеріїв диференційованого вибору моделей періодизації для спорту високих досягнень і фізичного виховання. Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності блокових і гібридних моделей періодизації з використанням сучасних засобів моніторингу функціонального стану, зокрема фізіологічних, біохімічних і цифрових показників, що дозволить підвищити наукову обґрунтованість та практичну ефективність планування тренувального процесу.

Література

1.Платонов В. М. Теорія та методика спортивного тренування: підручник. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

2. Lyakh, Vladimir & Mikolajec, Kazimierz & Bujas, Przemysław & Litkowycz, Ryszard. (2014). Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application" Kiev: Olympic Literature, 2013. Journal of human kinetics. 44. 259-63. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0131.

3. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2006). Special strength training: A practical manual for coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM. 297 p.

4. Bompa, Tudor & Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 424 p. https://doi.org/10.5040/9781718225435.

5. DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M. H., & Stone, M. (2015). The training process: Planning for strength–power training in track and field. Sports Medicine. Volume 4, Issue 4, 2015, Pages 308-317/ https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003 .

6. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 520 p.

7. Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. Sports Medicine, 46, 329–338. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5 .

8. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206. https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000 .

9. Casado A, González-Mohíno F, González-Ravé JM, Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. Int J Sports Physiol Perform. 2022 Jun 1;17(6):820-833. https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0435 .

10. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 36(4), 674-688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61 .

Reference

1. Platonov V. M. Teoriia ta metodyka sportyvnoho trenuvannia:[Theory and methodology of sports training.] pidruchnyk. K.: Olimpiiska literatura, 2004. 808 s. Kyiv: Olympic Literature. 808 p. [in Ukraine].

2. Lyakh, Vladimir & Mikolajec, Kazimierz & Bujas, Przemysław & Litkowycz, Ryszard. (2014). Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application" Kiev: Olympic Literature, 2013. Journal of human kinetics. 44. 259-63. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0131 .

3. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2006). Special strength training: A practical manual for coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM. 297 p.

4. Bompa, Tudor & Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 424 p. https://doi.org/10.5040/9781718225435 .

5. DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M. H., & Stone, M. (2015). The training process: Planning for strength–power training in track and field. Sports Medicine. Volume 4, Issue 4, 2015, Pages 308-317/ https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003 .

6. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 520 p.

7. Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. Sports Medicine, 46, 329–338. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5.

8. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206. https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000 .

9. Casado A, González-Mohíno F, González-Ravé JM, Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. Int J Sports Physiol Perform. 2022 Jun 1;17(6):820-833. https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0435 .

10. . Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 36(4), 674-688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61 .

Стаття надішла до редакції / Received 09.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).17

Кожокар М.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
https://orcid.org/0000-0003-1658-3549

ВИКЛАДАЧ ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЛІДЕР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ: РОЛЬ ПРОФЕСІЙНИХ ВЗАЄМИН, ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ПОДАЧІ У ЗАЛУЧЕННІ ДО ЗАНЯТЬ

У статті розглянуто проблему домінування контрольних, «застарілих» практик мотивації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти, що підтримують відвідування занять переважно через зовнішній тиск (оцінювання, нормативи, примусовість) і не враховують емоційні бар'єри частини студентів (сором, зніяковіння, страх осуду). Обґрунтовано, що альтернативою є посилення ролі викладача як мотиваційного лідера, здатного формувати психологічно безпечний навчальний клімат, підтримувати автономію та відчуття компетентності студентів, забезпечуючи «цікаву й емоційно позитивну подачу» як педагогічний інструмент залучення.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел систематизовано ключові складові мотиваційного лідерства викладача: професійно-методична компетентність і багатофункціональність діяльності; партнерська суб'єкт-суб'єктна взаємодія; педагогічне управління емоційним компонентом заняття; мотиваційне забезпечення переходу до регулярної та самостійної рухової активності; осучаснення організації занять через інноваційні підходи; підтримувальні та лідерські практики, пов'язані із задоволеністю, мотивацією і самоефективністю студентів.

Зроблено висновок, що емоційно позитивна та методично продумана подача навчального матеріалу є не «враженням», а компонентом педагогічної стратегії, здатної зміщувати участь студентів від зовнішньої необхідності до внутрішньо прийнятої мотивації.

Отримані узагальнення можуть бути використані як теоретико-практичний орієнтир для удосконалення організації занять, оновлення методичних підходів і комунікативних практик викладача, формування психологічно безпечного освітнього середовища та підвищення залученості студентів до систематичної рухової активності у процесі фізичного виховання в ЗВО, посилення внутрішньої мотивації до занять і формування стійкішої готовності підтримувати рухову активність поза межами аудиторних занять.