

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

В и п у с к 5 (205) 26

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2026



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

- Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова;
(гол.Ред.ради);
- Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

- Олексій
ТИМОШЕНКО Orcid ID: [0000-0002-5310-4941](https://orcid.org/0000-0002-5310-4941) Scopus Author ID: [57216390841](https://scopus.org/authorid/57216390841) Researcher ID: [AAK-3881-2020](https://orcid.org/AAK-3881-2020)
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна) **Головний редактор серії.**
- Жанна ДЬОМІНА Orcid ID: [0000-0002-8315-6590](https://orcid.org/0000-0002-8315-6590) Scopus ID: [57216396079](https://scopus.org/authorid/57216396079) Researcher ID: [AAK-3707-2020](https://orcid.org/AAK-3707-2020)
кандидат педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна). Заступник головного редактора серії.
- Агіта АБЕЛЕ Orcid ID: [0000-0002-7916-8150](https://orcid.org/0000-0002-7916-8150) Scopus ID: [57204361423](https://scopus.org/authorid/57204361423) Researcher ID: [CAL-0861-2022](https://orcid.org/CAL-0861-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Ризький університет Страдіньша (Рига, Латвія)
- Олена АНДРЕЄВА Orcid ID: [0000-0002-2893-1224](https://orcid.org/0000-0002-2893-1224) Scopus ID: [56626526000](https://scopus.org/authorid/56626526000) Researcher ID: [H-1765-2019](https://orcid.org/H-1765-2019)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
- Валерій АРЕФЬЄВ Orcid ID: [0000-0003-0567-8331](https://orcid.org/0000-0003-0567-8331) Scopus Author ID: [57216394028](https://scopus.org/authorid/57216394028) Researcher ID: [HGB-9785-2022](https://orcid.org/HGB-9785-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)
- Ігор БАКІКО Orcid ID: [0000-0002-8835-8781](https://orcid.org/0000-0002-8835-8781) Scopus ID: [57215214595](https://scopus.org/authorid/57215214595) Researcher ID: [IAR-8516-2023](https://orcid.org/IAR-8516-2023)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)
- Іванна БОДНАР Orcid ID: [0000-0002-7083-6271](https://orcid.org/0000-0002-7083-6271) Scopus ID: [57189072316](https://scopus.org/authorid/57189072316) Researcher ID: [ABF-2060-2020](https://orcid.org/ABF-2060-2020)
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)
- Юрій ВИХЛЯЄВ Orcid ID: [0000-0001-8446-8070](https://orcid.org/0000-0001-8446-8070) Scopus ID: [59218895200](https://scopus.org/authorid/59218895200) Web of Science: [GIO-6582-2022](https://orcid.org/GIO-6582-2022)
доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (Київ, Україна)
- Григорій ГРИБАН Orcid ID: [0000-0002-9049-1485](https://orcid.org/0000-0002-9049-1485) Scopus ID: [57200184289](https://scopus.org/authorid/57200184289) Researcher ID: [AAR-4451-2020](https://orcid.org/AAR-4451-2020)
доктор педагогічних наук, професор Житомирський державний університет імені Івана Франка (Житомир, Україна)
- Олена ОМЕЛЬЧУК Orcid ID: [0000-0003-1771-730X](https://orcid.org/0000-0003-1771-730X) Scopus ID: [58503151200](https://scopus.org/authorid/58503151200) Researcher ID: [PKR-8562-2026](https://orcid.org/PKR-8562-2026)
кандидат педагогічних наук, доцент, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)
- Лариса ОНІЩУК Orcid ID: [0000-0002-5411-149X](https://orcid.org/0000-0002-5411-149X) Scopus ID: [57225062440](https://scopus.org/authorid/57225062440) Researcher ID: [HKV-6026-2023](https://orcid.org/HKV-6026-2023)
кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна)
- Костянтин Orcid ID: [0000-0002-0588-8753](https://orcid.org/0000-0002-0588-8753) Scopus ID: [57200180679](https://scopus.org/authorid/57200180679) Researcher ID: [DWH-4683-2022](https://orcid.org/DWH-4683-2022)

ПРОНТЕНКО	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова (Житомир, Україна)
Марія РАДЗІЄВСЬКА	Orcid ID: 0000-0002-9845-390X Scopus ID: 58690470000 ResearcherID: DXD-8138-2022
Павло РАДЗІЄВСЬКИЙ	доктор біологічних наук, професор, Ченстоховський політехнічний університет (Ченстохова, Польща) Orcid ID: 0000-0001-8232-2705 Scopus ID: 57218589856
Марек САВЧУК	доктор біологічних наук, професор, Вища школа освіти та терапії імені професора Казимири Мілановської (Познань, Польща) Orcid ID: 0000-0002-5730-5249 Scopus ID: 8960402700 ResearcherID: S-3609-2017
Наталія ТЕРЕНТЬЄВА	доктор біологічних наук, професор, Щецинський університет (Щецин, Польща) Orcid ID: 0000-0002-3238-1608 Scopus ID: 57216845991 Researcher ID: P-7024-2019
Давід ЧАРНЕЦЬКИ	доктор педагогічних наук, професор, Національний університет біоресурсів і природокористування України (Київ, Україна) Orcid ID: 0000-0002-6953-3951 Scopus ID: 58917634100
Станіслав ЮР'ЄВ	PhD (соціальні науки), Поморська Школа Вища (Старогард Гданський, Польща) Orcid ID: 0000-0002-9498-4316 Scopus ID: 57222992155 Researcher ID: EGX-0157-2022
Валерія МАСОЛ	кандидат педагогічних наук, доцент, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (Харків, Україна) PhD (педагогіка), Український державний університет імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар серії (Київ, Україна)

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.**
Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.
О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. – Випуск 5 (205). – 187 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2026;
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026;
© Редакційна колегія серії, 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 5 (205) 26

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University 2026



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier
R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

Andrushchenko V.

Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board);

Vernidub R.

Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;

Yevtukh V.

Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;

Drobot I.

Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;

Matsko L.

Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;

Padalka O.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;

Torbin G.

Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;

Shut M.

Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University.

Editorial board:

Oleksii

Orcid ID: [0000-0002-5310-4941](https://orcid.org/0000-0002-5310-4941) Scopus Author ID: [57216390841](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57216390841) Researcher ID: [AAK-3881-2020](https://orcid.org/AAK-3881-2020)

TYMOSHENKO

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Dragomanov University (Kyiv, Ukraine) Editor in Chief Series

Zhanna DOMINA

Orcid ID: [0000-0002-8315-6590](https://orcid.org/0000-0002-8315-6590) Scopus ID: [57216396079](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57216396079) Researcher ID: [AAK-3707-2020](https://orcid.org/AAK-3707-2020)

PhD (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Dragomanov University (Kyiv, Ukraine) Deputy editor Series

Agita ĀBELE

Orcid ID: [0000-0002-7916-8150](https://orcid.org/0000-0002-7916-8150) Scopus ID: [57204361423](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57204361423) Researcher ID: [CAL-0861-2022](https://orcid.org/CAL-0861-2022)

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Riga Stradins University (Riga, Latvia)

Olena ANDRIEIEVA

Orcid ID: [0000-0002-2893-1224](https://orcid.org/0000-0002-2893-1224) Scopus ID: [56626526000](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=56626526000) Researcher ID: [H-1765-2019](https://orcid.org/H-1765-2019)

Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, National University of Physical Education and Sports of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

Valerii AREFIEV

Orcid ID: [0000-0003-0567-8331](https://orcid.org/0000-0003-0567-8331) Scopus Author ID: [57216394028](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57216394028) Researcher ID: [HGB-9785-2022](https://orcid.org/HGB-9785-2022)

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Dragomanov University (Kyiv, Ukraine)

Ihor BAKIKO

Orcid ID: [0000-0002-8835-8781](https://orcid.org/0000-0002-8835-8781) Scopus ID: [57215214595](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57215214595) Researcher ID: [IAR-8516-2023](https://orcid.org/IAR-8516-2023)

Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, Lutsk National Technical University (Lutsk, Ukraine)

Ivanna BODNAR

Orcid ID: [0000-0002-7083-6271](https://orcid.org/0000-0002-7083-6271) Scopus ID: [57189072316](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57189072316) Researcher ID: [ABF-2060-2020](https://orcid.org/ABF-2060-2020)

Doctor of Sciences (Physical Education and Sport), Professor, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Yurii VYKHLIAIEV

Orcid ID: [0000-0001-8446-8070](https://orcid.org/0000-0001-8446-8070) Scopus ID: [59218895200](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=59218895200) Web of Science: [GIO-6582-2022](https://orcid.org/GIO-6582-2022)

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" (Kyiv, Ukraine)

Hryhorii HRYBAN

Orcid ID: [0000-0002-9049-1485](https://orcid.org/0000-0002-9049-1485) Scopus ID: [57200184289](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57200184289) Researcher ID: [AAR-4451-2020](https://orcid.org/AAR-4451-2020)

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ivan Franko Zhytomyr State University (Zhytomyr, Ukraine)

Olena OMELCHUK

Orcid ID: [0000-0003-1771-730X](https://orcid.org/0000-0003-1771-730X) Scopus ID: [58503151200](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=58503151200) Researcher ID: [PKR-8562-2026](https://orcid.org/PKR-8562-2026)

PhD (Pedagogy), Associate Professor, Dragomanov Ukrainian State University (Kyiv, Ukraine)

Larysa ONISHCHUK

Orcid ID: [0000-0002-5411-149X](https://orcid.org/0000-0002-5411-149X) Scopus ID: [57225062440](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57225062440) Researcher ID: [HKV-6026-2023](https://orcid.org/HKV-6026-2023)

PhD (Pedagogy), Associate Professor, Yurii Kondratiuk Poltava Polytechnic National University (Poltava, Ukraine)

Kostiantyn

Orcid ID: [0000-0002-0588-8753](https://orcid.org/0000-0002-0588-8753) Scopus ID: [57200180679](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=57200180679) Researcher ID: [DWH-4683-2022](https://orcid.org/DWH-4683-2022)

PRONTENKO

Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, S. P. Korolov Zhytomyr Military Institute (Zhytomyr, Ukraine).

Maria

Orcid ID: [0000-0002-9845-390X](https://orcid.org/0000-0002-9845-390X) Scopus ID: [58690470000](https://scopus.com/authid/detail.uri?authorid=58690470000) Researcher ID: [DXD-8138-2022](https://orcid.org/DXD-8138-2022)

- RADZIEJOWSKA** Doctor Hab. (Biology), Profesor, Częstochowa University of Technology (Częstochowa, Poland)
Paweł Orcid ID: [0000-0001-8232-2705](#) Scopus ID: [57218589856](#)
RADZIEJOWSKI Doctor of Sciences (Biology), Professor, Kazimiera Milanowska College of Education and Therapy (Poznan, Poland)
Marek SAWCZUK Orcid ID: [0000-0002-5730-5249](#) Scopus ID: [8960402700](#) ResearcherID: [S-3609-2017](#)
Doctor of Sciences (Biology), Professor, University of Szczecin (Szczecin, Poland)
Nataliia TERENCEVA Orcid ID: [0000-0002-3238-1608](#) Scopus ID: [57216845991](#) Researcher ID: [P-7024-2019](#)
Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, National University of Life Resources and Environmental Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)
Stanislav YURIEV Orcid ID: [0000-0002-9498-4316](#) Scopus ID: [57222992155](#) ResearcherID: [EGX-0157-2022](#)
PhD (Pedagogy), Associate Professor, Military Institute of Tank Troops of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" (Kharkiv, Ukraine)
David CZARNETSKI Orcid ID: [0000-0002-6953-3951](#) Scopus ID: [58917634100](#)
PhD (Social Sciences), Pomeranian School of Higher Education (Starogard Gdański, Poland)
Valeriia MASOL PhD (Pedagogy), Lerturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; Responsible secretary.

ISSN 2311-2220

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2026 - Issue 5 (205). –187 s.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

© Authors of articles, 2026 ©
State Mykhailo Drahomanov University, 2026 ©
Editorial board, 2026

ЗМІСТ 5 (205) 2026

1. Анацький Р. В., Мердов С. П., Бутенко А. Є., Левченко Н. П., Стозуб О. О. ІНДИВІДУАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТОК ВВНЗ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	11
2. Ареф'єва Л.П., Радзієвський В.П., Корюкаєв М.М. МОДЕЛЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРАЄКТОРІЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ НА ОСНОВІ ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	19
3. Білько Б. Є. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ.....	25
4. Бородіна О.С., Жуковський Є.І., Шевченко О.С., ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ AIRTRACK І AIRROLL.....	28
5. Воловик Н.І., Підвально О.В., Антоневич Б.Р. СИНДРОМ ВІДНОСНОЇ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ НЕДОСТАТНОСТІ У СПОРТІ.....	32
6. Вольський Д. С. ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЯ КОНТРОЛЮ УДАРНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В УДАРНИХ ВИДАХ ОДНОБОРСТВ НА ОСНОВІ ІНЕРЦІАЛЬНИХ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ.....	36
7. Гложик І.З. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ, МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
8. Дарабан І.П. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ КООРДИНАЦІЙНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СТАНОМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	45
9. Зонов О.В., Бабаєв Ю.Г., Зімніков О.О., Абраменко О.О., Лукинів В.І., Маринич А.С. РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	50
10. Лаврент'єв О.М., Буток О.В., Рогаль-Левицька А.К. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИДІВ СПОРТУ У ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	55
11. Лелека В.М., Мельничук І.О., САМОРОЗВИТОК ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	62
12. Лещенко Г.А. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	67
13. Линник А.М., Шишацька В.І., Дорохова О.В. РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ.....	73
14. Литовченко О. В., Бурлака В.А., Ковальчук Д.Р. СПОРТИВНО-МАСОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ В УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	76
15. Масляк І. П., Ольховий О. М., Мамешина М. А., Бихун Н. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	80
16. Мирошніченко В.О., Кризський Ю.Ю. ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУЦІЙ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	84
17. Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Суспо В. В., Овчарук І. С., Фурманов К. М., Копійка Г. А. РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОСТІЙНОГО СКЛАДУ ВВНЗ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ.....	90
18. Мосіяш С.І. СТРУКТУРА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	94
19. Ніколаєв С. Ю., Усачов В. М., Шевчук О. П., Герасимюк П. П. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ГІМНАСТИЦІ.....	98
20. Приходько В. В., Вульфєрт М.В. ОРГАНІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ГРОМАД ЗАСОБАМИ СПОРТУ.....	102
21. Савчук С. І., Захожа Н. Я., Касарда О. З., Кирилюк В. В. МАСАЖ ЯК ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ.....	107
22. Садовський П. Л. СПЕЦИФІКА СУЧАСНОЇ ОПЕРАТИВНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ВИМОГИ ДО ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	111
23. Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А., Рудюк В.Л., Юсупов О.І. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ.....	116
24. Соболенко А.І., Кузнєцова О.Т. ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ.....	121
25. Сорока В. М., Ананченко К. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДІЗЮДОІСТІВ.....	126
26. Стасюк Р. М., Бойко А. М., Демченко В. П., Сергієнко В. М. ГЕМАТОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ.....	130
27. Стороженко С. М., Губа А. В., Ковтунова Л. Ю. МАСОВИЙ СПОРТ І ДЮСШ В УКРАЇНІ: ВІД РАДЯНСЬКОЇ МОДЕЛІ ДО СУЧАСНИХ СТРАТЕГІЙ РОЗВИТКУ.....	135
28. Торгачов Є.І. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА КОНЦЕПЦІЇ БІОЛОГІЧНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	143
29. Троян О.В., Пугров С.Ю. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ПОСТУРАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ СТАТИЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТУЛУБА У ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ДИПЛЕГІЄЮ (GMFCS II).....	147
30. Файдевич В.В., Смітюх А.С., Карлюк Я.С., Горюнов В.Б. ЗМІСТ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СКЛАДНИМ ВИДАМ	153

КООРДИНАЦІЇ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА БАСКЕТБОЛІСТІВ ВІКОМ 9-10 РОКІВ.....	
31. Федькевич М. В., Єременко О. А. АЛГОРИТМІЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ, СПРЯМОВАНИХ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНА: ВІД ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ДО ПРАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ.....	158
32. Хуртик Д. В., Дудорова Л. Ю., Смірнова З.Д., Єфанова В.В. ПОКАЗНИКИ МОНІТОРИНГУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	165
33. Шостак В.В. ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ 15-16 РОКІВ ЗІ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	168
34. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U., Hetman L.M. PHYSICAL SELF-EDUCATION AND SELF-IMPROVEMENT IN A HEALTHY LIFESTYLE.....	174
35. Hloba Tetyana, Markovska Kateryna THE ROLE OF SPORT IN THE EVERYDAY LIFE OF STUDENTS IN UKRAINE AND SPAIN.....	177
36. Khoruzheva L., Yunak V., Dotsenko L., Viatchanina S., Mykhailenko V., Zhuravl'ov S. PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS. I HAVE FLOWN TO THE CAMP IN GOOD HEALTH.....	182

zbirokyk materialiv (m. Irpin, 24 lystopada 2023 r.). – Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2023. – S. 322-330. URL: <https://lnk.ua/Fjb1e5Qv> [in Ukrainian].

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

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

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

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

Стаття надійшла до редакції / Received 11.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026

Опубліковано / Published 29.05.2026

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

Лелека В.М.

доктор педагогічних наук, доцент,

професор кафедри фізичної культури і спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв

<https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

Мельничук І.О.

викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв

<https://orcid.org/0009-0007-1591-7937>

САМОРОЗВИТОК ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

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

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

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

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

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

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

an active position of a teacher regarding their own professional growth, as well as the ability for self-analysis, self-reflection, and self-improvement.

The article identifies the main directions of self-development of a physical education teacher: improving the level of professional knowledge in the field of physical education and sports, mastering modern pedagogical technologies, developing communicative and organizational skills, and improving methods of conducting lessons and extracurricular activities. Particular attention is paid to the role of self-education, participation in professional communities, trainings and seminars, as well as the use of information and communication technologies in the process of professional development.

It is concluded that systematic self-development of a physical education teacher is a necessary condition for the formation of professional competence, improving the quality of the educational process, and effectively promoting a healthy lifestyle among students. Prospects for further research are related to the development of practical models and programs to support the professional self-development of teachers in the field of physical education.

Keywords: *development, self-development, self-education, physical education teacher, educational process.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освіти та стрімкого розвитку суспільства зростають вимоги до професійної компетентності вчителя. Особливо це стосується вчителя фізичної культури, який виконує важливу роль у формуванні фізичного здоров'я, рухової активності та здорового способу життя учнів. Водночас сучасна школа потребує педагогів, здатних не лише передавати знання та навички, але й постійно вдосконалювати власний професійний рівень, опановувати нові педагогічні технології, методики навчання та інноваційні підходи до організації фізичного виховання.

Проте на практиці часто спостерігається суперечність між зростаючими вимогами до професійної діяльності вчителя фізичної культури та недостатнім рівнем його готовності до безперервного професійного саморозвитку. Частина педагогів обмежується традиційними методами викладання, що може знижувати ефективність освітнього процесу та мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Більшість наукових розвідок щодо саморозвитку пов'язані із змістом, формами і методами професійного саморозвитку майбутніх вчителів фізичної культури і наголошують на особливостях освітньо-виховного процесу у вищій школі: цілеспрямованій діяльності викладача з метою створення умов для розвитку особистості майбутнього фахівця; отриманням студентом сукупності необхідних професійних знань; формування культурних навичок; необхідних фахових умінь; системи поглядів, що становлять загальний рівень духовного розвитку людини.

Як цей процес продовжується у реальних умовах закладу загальної середньої освіти, коли фахівець прийшов працювати і має продовжувати свій професійний саморозвиток, а саме: оволодіння педагогічною рефлексією та навичками саморегуляції; оволодіння новими знаннями в галузі фізкультури і спорту, фізіотерапії й оздоровлення дітей, психології і педагогіки; оволодіння основами педагогічної майстерності. Тому надзвичайно важливо, спираючись на дані психолого-педагогічних досліджень, простежити розвиток особистості вчителя фізичної культури як процес, що характеризується високою індивідуальною активністю, і виділити в ньому позитивні аспекти саморозвитку.

У зв'язку з цим виникає потреба в глибшому осмисленні ролі саморозвитку вчителя фізичної культури, визначенні ефективних шляхів, форм і методів підвищення його професійної майстерності. Саме тому проблема саморозвитку педагога є актуальною та потребує подальшого наукового дослідження і практичного впровадження в освітній процес.

Аналіз літературних джерел. Проблема професійного саморозвитку вчителя є предметом дослідження багатьох науковців у галузі педагогіки, психології та теорії фізичного виховання. У науковій літературі значна увага приділяється питанням формування професійної компетентності педагога, розвитку його творчого потенціалу, здатності до самоосвіти та самовдосконалення.

Варто наголосити на важливості врахування у саморозвитку вчителів фізичної культури наукових напрацювань щодо психології розвитку і саморозвитку (І. Бех, М. Вієвська, Г. Костюк, С. Кузікова, С. Максименко та ін.); педагогічних досліджень саморозвитку (О. Власова, І. Зязюн, Н. Кічук, М. Костенко, Е. Остапенко, Г. Полоз, Є. Приступа, Л. Рибалко, О. Романовський, В. Семиченко, Т. Стрітьєвич, Т. Тихонова, Г. Топчій Б. Шиян та ін.). Саме в працях цих науковців закладено основи професійного саморозвитку як інструмента особистісно-професійного становлення фахівців цього профілю. Однак, варто зазначити, що попри наявність численних праць у цій царині, недостатньо дослідженим залишається аспект саморозвитку вчителів, зокрема, вчителів фізичної культури. Так, у працях українських і зарубіжних вчених розкрито сутність поняття професійного саморозвитку педагога, його структурні компоненти, а також умови ефективного здійснення цього процесу. Дослідники підкреслюють, що саморозвиток вчителя передбачає постійне оновлення знань, удосконалення професійних умінь і навичок, розвиток педагогічної майстерності та особистісних якостей.

Разом з тим аналіз наукових публікацій свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері професійного розвитку педагогів, питання саморозвитку саме вчителя фізичної культури потребує подальшого вивчення. Зокрема, недостатньо розкритими залишаються практичні механізми організації саморозвитку, ефективні форми мотивації педагогів до самоосвіти та впровадження інновацій у процес фізичного виховання.

Значний внесок у дослідження професійної діяльності вчителя фізичної культури зробив А. Цьось, який вивчав проблеми модернізації фізичного виховання в закладах освіти, підготовки педагогічних кадрів та формування професійної компетентності фахівців фізичної культури.

Питання професійної підготовки та розвитку педагогічної майстерності фахівців фізичного виховання досліджував Б. Шиян. У своїх працях він розглядав теоретичні основи фізичного виховання школярів, методичні підходи до організації освітнього процесу та роль учителя у формуванні рухової культури учнів.

Проблеми формування професійної компетентності та підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджував Є. Приступа. Його наукові праці присвячені питанням удосконалення системи фізичного виховання, розвитку фізичної культури в освітньому середовищі та підвищення якості підготовки педагогічних кадрів.

Важливі аспекти професійного становлення та саморозвитку педагогів розкрито у працях І. Зязюна, який досліджував проблему педагогічної майстерності, розвитку особистості вчителя, а також значення самоосвіти й творчого підходу до педагогічної діяльності.

Питання безперервної педагогічної освіти та професійного розвитку вчителя розглядав В. Кремень, який обґрунтовував необхідність постійного професійного вдосконалення педагогів у контексті розвитку сучасної освіти.

Ми повністю поділяємо позицію І. Бега, який вважає, що саморозвиток є критично важливою передумовою для повноцінної самореалізації особистості, забезпечуючи її цілеспрямоване самоперетворення як напрям досягнення власного ідеального образу. Формування такого ідеалу зумовлене як внутрішніми прагненнями, так і зовнішніми обставинами, що впливають на індивіда впродовж усього життя. Важливо підкреслити, що саморозвиток не існує ізольовано, а завжди пов'язаний із контекстом життєдіяльності особистості, у межах якої він відбувається та набуває конкретного змісту [2].

Отже, проведений аналіз наукових досліджень і публікацій підтверджує актуальність проблеми саморозвитку вчителя фізичної культури та необхідність подальшого теоретичного й практичного опрацювання цього питання.

Мета статті (постановка завдань). Проаналізувати особливості саморозвитку вчителя фізичної культури, визначення його ролі у підвищенні професійної компетентності педагога, а також обґрунтувати основні шляхи і засоби удосконалення професійної діяльності в умовах сучасної освіти.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження стали наукові та методичні джерела, що висвітлюють проблему професійного саморозвитку педагогів, а також нормативні документи у сфері освіти і фізичної культури. Було використано: наукові праці з педагогіки, психології та теорії фізичного виховання; навчально-методичну літературу щодо професійної діяльності вчителя фізичної культури; нормативно-правові документи у сфері освіти; власні педагогічні спостереження за діяльністю педагогів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів: *теоретичні методи* (аналіз і узагальнення наукової літератури; порівняння різних підходів до професійного саморозвитку педагогів; систематизація та узагальнення наукових положень щодо саморозвитку вчителя фізичної культури); *емпіричні методи* (педагогічне спостереження за професійною діяльністю вчителів; аналіз результатів професійної діяльності).

Застосування зазначених методів дало змогу комплексно дослідити особливості саморозвитку вчителя фізичної культури, визначити основні чинники, що впливають на професійне зростання педагога, та сформулювати відповідні висновки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистісно-професійне становлення вчителів фізичної культури відбувається в умовах постійної взаємодії теоретичної підготовки, практичної діяльності та внутрішнього прагнення до самореалізації, що забезпечує готовність до ефективної роботи в сучасному освітньому середовищі.

Як відомо, саморозвиток є багатограним і комплексним феноменом, який відображає внутрішній процес пізнання, трансформації та вдосконалення особистості. У науковій літературі він розглядається як динамічне явище, що охоплює свідому активність індивіда, спрямовану на реалізацію особистісного потенціалу, формування власної ідентичності та досягнення гармонії з оточуючим соціумом [3].

Так, за визначенням А. Романовського та В. Михайличенка, саморозвиток слід трактувати як цілеспрямовану, багатовекторну зміну індивіда, спрямовану на його духовно-моральне збагачення, практичне самовдосконалення та розкриття внутрішнього потенціалу. Цей процес є самостійним і базується на внутрішніх мотиваціях особистості, що прагне до повноцінної самореалізації в соціальному середовищі [8].

На думку О. Павлюк, ефективна діяльність вчителя фізичної культури детермінується його готовністю до професійного самовдосконалення, самореалізації, самоідентифікації, що базується, передусім, на самонавчанні та самоосвіті [10].

Процес саморозвитку та професійного зростання вчителя характеризується змінами показників його компонентів. В якості найважливіших компонентів професійного саморозвитку вчителя фізичної культури відзначаємо такі: *когнітивний* (знання в галузі педагогіки і психології, теорії і методики фізичної культури і спорту, знань механізмів і способів особистісного і професійного саморозвитку (самооцінка, самоствердження, самовизначення)); *практичний* (конструктивно-практичні уміння професійного саморозвитку особистості, зокрема: володіння способами проєктування саморозвитку (цілепокладання, вибір форм і технологій реалізації цілей і завдань діяльності)); *емоційний* (розкривається через усвідомлення становища власного «Я», позитивне сприйняття себе як педагога, позитивне ставлення до педагогічної діяльності, емоційну стійкість у професійному саморозвитку); *мотиваційний компонент* (відображений ціннісними орієнтаціями, потребами, установками й інтересами педагога в професійному становленні й самовдосконаленні); *рефлексивний* (характеризується здатністю до педагогічної рефлексії, самовивчення, самооцінки власного життєвого й педагогічного досвіду, аналізу причинно-наслідкових зв'язків, стимулює роботу над собою) [7].

Форми саморозвитку вчителя фізичної культури різноманітні й охоплюють як теоретичний, так і практичний аспекти професійної діяльності. Однією з основних форм є самоосвітня діяльність, яка передбачає систематичне опрацювання науково-методичної літератури, підручників і професійних журналів, вивчення нових освітніх програм та нормативних документів, а також використання сучасних онлайн-курсів і платформ для підвищення кваліфікації. Як показують дослідження Б. Шияна, регулярна самоосвіта сприяє підвищенню професійної компетентності вчителя, розширює його педагогічний кругозір і допомагає впроваджувати нові методики навчання [14].

Не менш важливою формою саморозвитку є участь у професійних заходах – семінарах, тренінгах, майстер-класах, конференціях і методичних об'єднаннях. Така активна участь дозволяє вчителю ознайомлюватися з сучасними технологіями фізичного виховання, обмінюватися досвідом з колегами та підвищувати педагогічну майстерність. Є. Приступа у своїх дослідженнях довів, що педагоги, які регулярно беруть участь у методичних заходах, показують вищу ефективність уроків і кращу взаємодію з учнями [11].

Важливим компонентом саморозвитку є педагогічна практика та рефлексія, яка передбачає проведення відкритих уроків, аналіз власної діяльності та використання зворотного зв'язку від учнів і колег. Це дозволяє вчителю оцінити ефективність застосовуваних методів навчання, виявити слабкі місця у педагогічному процесі та вдосконалити власні професійні навички. А. Цюсю зазначав, що систематична рефлексія є ключовим механізмом підвищення педагогічної майстерності [12].

Окрему увагу в процесі саморозвитку слід приділяти фізичній підготовці педагога. Регулярні заняття спортом поза роботою, участь у спортивних змаганнях, демонстрація вправ під час уроків сприяють формуванню авторитету вчителя серед учнів і підтримують власну рухову компетентність. Як відзначав В. Андрущенко, фізична підготовка вчителя безпосередньо впливає на ефективність уроку та позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою [1].

Сучасний педагог також має активно впроваджувати інноваційні технології навчання, використовуючи мультимедіа, відеоаналіз, інтерактивні тренажери, мобільні додатки та фітнес-трекери для контролю фізичної активності учнів. Це дозволяє зробити уроки більш цікавими, ефективними та сучасними. В. Кремень підкреслював, що застосування інноваційних технологій стимулює професійний розвиток педагога і сприяє підвищенню його компетентності [5].

Важливою формою саморозвитку є педагогічна проєктна і дослідницька діяльність, яка передбачає організацію учнівських проєктів у сфері фізичного виховання, проведення власних педагогічних досліджень, публікацію результатів у шкільних або наукових виданнях. Це формує у вчителя навички аналізу та систематизації інформації, допомагає вдосконалювати методи навчання та підвищує рівень професійної компетентності. Основним аспектом саморозвитку є також удосконалення педагогічної майстерності. Учитель фізичної культури повинен постійно працювати над розвитком організаторських, комунікативних і методичних умінь, формувати вміння мотивувати учнів до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від умінь вчителя створювати позитивну атмосферу на уроці, враховувати індивідуальні особливості учнів та застосовувати різноманітні форми і методи навчання. Процес стимулювання саморозвитку вчителя фізкультури буде тим ефективніше, чим більше він спрямований на створення в школі розвивального освітнього середовища, тобто системи умов для постійного пошуку, оновлення прийомів і способів професійної педагогічної діяльності; системи умов, які сприяють прояву і розвитку творчої індивідуальності викладача, формуванню у нього авторської педагогічної технології.

Висновки. Саморозвиток учителя фізичної культури є необхідною умовою його професійного зростання та ефективної педагогічної діяльності. У сучасному освітньому середовищі вчитель повинен постійно вдосконалювати свої знання, уміння та педагогічні підходи, щоб відповідати вимогам часу та забезпечувати якісне фізичне виховання учнів.

По-перше, саморозвиток сприяє підвищенню професійної компетентності педагога. Постійне навчання, опрацювання нових методик викладання, участь у тренінгах, семінарах і спортивних заходах дозволяють учителю вдосконалювати власну майстерність та урізноманітнювати навчальний процес.

По-друге, саморозвиток формує вчителя як приклад для учнів. Учитель фізичної культури повинен демонструвати здоровий спосіб життя, активність та прагнення до вдосконалення, адже саме через особистий приклад він мотивує школярів до занять спортом і фізичною активністю.

По-третє, процес саморозвитку допомагає педагогу адаптуватися до змін у системі освіти, нових освітніх стандартів та технологій навчання. Використання сучасних методів, цифрових ресурсів і інноваційних підходів робить уроки фізичної культури більш ефективними, цікавими та безпечними для учнів.

Отже, саморозвиток учителя фізичної культури є безперервним процесом професійного і особистісного вдосконалення, який забезпечує підвищення якості навчально-виховного процесу, формування в учнів позитивного ставлення до фізичної культури та сприяє розвитку здорового, активного покоління.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень проблеми саморозвитку вчителя фізичної культури пов'язані з більш глибоким вивченням чинників, що впливають на професійне зростання педагога в умовах сучасної освіти. Важливим напрямом є дослідження ефективних моделей професійного саморозвитку вчителів фізичної культури, зокрема шляхів удосконалення їхньої педагогічної майстерності, мотивації до безперервного навчання та розвитку професійних компетентностей.

Актуальним залишається також вивчення ролі інноваційних технологій, цифрових освітніх ресурсів і дистанційного навчання у процесі саморозвитку педагогів. Перспективним є дослідження впливу професійного саморозвитку вчителя фізичної культури на якість освітньо-виховного процесу та рівень фізичної активності учнів.

Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на розробку практичних рекомендацій, програм підвищення кваліфікації та методичних систем, що сприятимуть формуванню у вчителів фізичної культури потреби у постійному самовдосконаленні та професійному зростанні.

Література

1. Андрущенко В. П. Педагогіка вищої школи : підручник. Київ : Педагогічна думка, 2013. 256 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навчальний посібник. К. : «Академвидав». 2009. 248 с.

3. Дамзін О. Особистісно-професійне становлення майбутнього вчителя фізичної культури в процесі позааудиторної роботи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. №79. С. 17-22. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-17-22>
4. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.
5. Кремень В. Г. Філософія освіти. Київ : Грамота, 2008. 432 с.
6. Курнишев Ю., Мосейчук Ю. Організаційно-методичні засади активізації процесу професійного саморозвитку вчителів фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1). 2025. С. 267-273. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).35](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).35)
7. Лянной М, Бугаєнко Т., Беспалова О. Сутність і структура готовності майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності з формування моральних якостей молодших школярів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. №1(1). С. 277-283. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.42>
8. Романовський А. Г., Михайличенко В. Є., Грень Л. Н. Педагогіка успіху. НТУ «ХПІ», 2012. 371 с.
9. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя / І. А. Максимчук та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (122)*. 2020. С. 88-95. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).18)
10. Фрицюк В. А., Губіна С. І. Професійний саморозвиток як інструмент особистісно-професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Випуск 76. 2025. С. 126-134. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2025-76-126-134>
11. Хома Т. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. №3. 2024. С. 88-91. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-3-14>
12. Цьось А. В. Теорія і методика фізичного виховання в закладах освіти : навч. посіб. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
13. Чистякова, М., Юрчишин, Ю., Боднар, А., Скавронський, О. Формування в майбутніх учителів фізичної культури потреби в професійному саморозвитку. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. №1(29). 2024. С. 25-33. DOI: [https://doi.org/10.31499/2307-4914.1\(29\).2024.305083](https://doi.org/10.31499/2307-4914.1(29).2024.305083)
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 272 с.

References

1. Andrushchenko, V.P. (2013). *Pedahohika vyshchoi shkoly* [Higher school pedagogy]. Kyiv: Pedahohichna dumka, 256 p. [in Ukrainian].
2. Bekh, I.D. (2009). *Psykholohichni dzherela vykhovnoi maisternosti* [Psychological sources of educational mastery]. Kyiv: Akademvydav, 248 p. [in Ukrainian].
3. Damzin, O. (2024). Osobystisno-profesiine stanovlennia maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury v protsesi pozaaudytornoj roboty [Personal and professional development of a future physical education teacher in extracurricular activities]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*. 2024; 79: 17–22. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-17-22> [in Ukrainian].
4. Ziazun, I.A., Kramushchenko, L.V., Kryvonos, I.F. et al. (2004). *Pedahohichna maisternist* [Pedagogical mastery]. Kyiv: Vyshcha shkola, 422 p. [in Ukrainian].
5. Kremen, V.H. (2008). *Filosofia osvity* [Philosophy of education]. Kyiv: Hramota, 432 p. [in Ukrainian].
6. Kurnyshev, Yu., Moseichuk, Yu. (2025). Orhanizatsiino-metodychni zasady aktyvizatsii protsesu profesiinoho samorozvytku vchyteliv fizychnoi kultury [Organizational and methodological principles of activating the process of professional self-development of physical education teachers]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025; 1(1): 267–273. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).35](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).35) [in Ukrainian].
7. Liannoi, M., Buhaienko, T., Bepalova, O. (2024). Sutnist i struktura hotovnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do profesiinoy diialnosti z formuvannia moralnykh yakostei molodshykh shkolyariv [Essence and structure of readiness of future physical education teachers for professional activity in forming moral qualities of primary school students]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024; 1(1): 277–283. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.42> [in Ukrainian].
8. Romanovskiy, A.H., Mykhailychenko, V.Ye., Hren, L.N. (2012). *Pedahohika uspikhu* [Pedagogy of success]. Kharkiv: NTU “KhPI”, 371 p. [in Ukrainian].
9. Maksymchuk, I.A. et al. (2020). Samorozvytok u konteksti formuvannia pedahohichnoi maisternosti maibutnoho vchytelia [Self-development in the context of forming pedagogical mastery of a future teacher]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. 2020; 2(122): 88–95. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).18) [in Ukrainian].
10. Fritsiuk, V.A., Hubina, S.I. (2025). Profesiinyi samorozvytok yak instrument osobystisno-profesiinoho stanovlennia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Professional self-development as a tool for personal and professional formation of future physical education teachers]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia*. 2025; 76: 126–134. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2025-76-126-134> [in Ukrainian].
11. Khoma, T. (2024). Osoblyvosti pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoy diialnosti [Features of training future physical education teachers for professional activity]. *Pedahohichna innovatyka: suchasnist ta perspektyvy*. 2024; 3: 88–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-3-14> [in Ukrainian].