10. Shuba, L. V., Shuba, V. V. (2021) Metodyka pidvyshchennia rivnia sylovykh zdibnostei khloptsiv 12-13 rokiv. [Methodology for increasing the level of strength abilities of boys aged 12-13]. *Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanova.* Vol. 6 (137). P. 16-19. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).04 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 27.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 15.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).06

Головач І.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
https://orcid.org/0000-0001-7669-5070;
Літус Н.О.
викладач кафедри фізичного виховання і
базової загальновійськової підготовки
https://orcid.org/0009-0007-6846-2358,
Петрухан-Щербакова Л. Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту ,
https://orcid.org/0000-0001-9250-4991
Єретик А.А.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання і
базової загальновійськової підготовки
Пітенко С.Л.
старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
https://orcid.org/0000-0002-5502-1365,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ ДІВЧАТ І ЮНАКІВ ВІКОМ 17-18 РОКІВ

Робота присвячена аналізу фізичної підготовленості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються на різних спеціальностях й оцінювання його результатів. Оволодіння фізичною культурою у закладах вищої освіти набуває особливого значення. Мета дослідження – визначення первинних показників розвитку вибухової сили дівчат і юнаків віком 17-18 років, здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня. Методи дослідження: аналіз і синтез наукової та науково-методичної літератури; метод тестів; метод оцінки рівнів розвитку вибухової сили за спеціальними нормативними таблицями; методи математичної статистики.

Як свідчить досвід, малорухомий спосіб життя, онлайн навчання та воєнний стан в нашій країні провокують молодь у такі стресові стани, коли зникає бажання до фізичних тренувань. Тому існує нагальна потреба у моніторингу, контролі та програмуванні фізичного стану та стану фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Для впровадження педагогічних інновацій у процес фізичного виховання необхідно визначити первинний фізичний стан студентів.

Для комплексного визначення показників розвитку фізичних здібностей здобувачів вищої освіти віком 17-18 років, які навчаються в нашому було обрано тести для визначення сили, швидкості, вибухової сили, гнучкості та координаційних здібностей. Отже, наша стаття присвячена саме аналізу розвитку вибухової сили дівчат і юнаків, які були учасниками тестування.

***Ключові слова**: здобувачі вищої освіти, фізичний розвиток, вибухова сила, тестування, фізична підготовленість.*

Holovach Inna, Litus Natalia, Petrukhan-Scherbakova Liudmyla, Heretic Anatoly, Pitenko Serhiy Development indicators of explosive strength in girls and boys aged 17–18. *This study is devoted to analyzing the physical fitness of students pursuing a first (bachelor's) degree in various fields of study and evaluating the results of this analysis. The development of physical fitness in higher education institutions is of particular importance.*

The aim of the study is to determine the initial indicators of explosive strength development in 17–18-year-old female and male bachelor's degree students.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, testing, assessment of explosive strength levels using standardized tables, and methods of mathematical statistics.

Experience shows that a sedentary lifestyle, online learning, and martial law in our country place young people in stressful conditions, reducing their motivation to engage in physical training. Therefore, there is an urgent need to monitor, control, and plan the physical condition and fitness levels of higher education students. To implement pedagogical innovations in the physical education process, it is necessary to determine students' initial physical condition.

To comprehensively assess the physical abilities of 17–18-year-old higher education students enrolled at our institution, tests were selected to measure strength, speed, explosive power, flexibility, and coordination. Thus, this article focuses specifically on analyzing the development of explosive strength in the tested female and male students.

Key words: *college students, physical development, explosive strength, testing, physical fitness.*

Постановка проблеми. Протягом свого життя рухова діяльність людини відіграє важливу роль. Але вплив фізичного навантаження на організм людини саме у юнацький вік-особливий. Саме фізичні тренування і процес адаптації організму створюють позитивний вплив на обмін речовин. Позитивні зміни від рухової активності відбуваються в серцево-судинній, нервовій, ендокринній та дихальній системах та опорно-руховому апараті, що розкрито у дослідженнях багатьох науковців [2; 3; 10].

Розвиток фізичних якостей студентів виходить на перший план у воєнний час, тому що за допомогою контролю власного руху м'язів зменшується психічне навантаження та стрес [1; 5; 11]. Ціннісні орієнтири та мотивація студентів до занять мають важливе значення [8]. Для створення інноваційних програм занять для студентів, необхідно визначити спочатку параметри навантаження, враховуючи гендерні особливості [4; 6; 9]. Наше дослідження присвячено саме визначенню показників розвитку фізичних якостей студентів. У статті представлені результати розвитку вибухової сили студентів.

Ця стаття має зв'язок з науковою темою дослідження «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (Державний реєстраційний номер 0124U000490) кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту показав, що більшість здобувачів мають показники нижчі за нормативні. Загалом інтегральний рівень фізичної підготовленості як юнаків, так і дівчат є нижчим за середній, що свідчить про обмежені функціональні резерви організму [11].

Поєднання тривалих карантинних обмежень, вимушеної ізоляції та воєнних загроз різко змінило поведінкові моделі населення, зумовило зниження рівня рухової активності, погіршення психофізичного стану молоді й дорослих [1].

Інтеграція фізичного виховання в компетентнісну модель підготовки сучасних фахівців сприяє гармонійному поєднанню фізичного, особистісного та соціального розвитку студентів [5].

Аналіз мотиваційної сфери та ціннісні орієнтації здобувачів професійної освіти у контексті фізичної культури свідчить, що ключовими мотивами є зміцнення здоров'я (60%) та зняття стресу (29%), тоді як основними перешкодами виступають брак часу та психологічна напруга [8].

Зростання психоемоційного навантаження на студентів пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу, високими вимогами до академічної успішності, інформаційним перенасиченням, а також зниженням рівня рухової активності. У сукупності зазначені фактори негативно впливають на психічне здоров'я, емоційну стабільність і загальне самопочуття молоді [9].

Дослідженням впливу соматичних рухів, усвідомлення своїх дій та гармонізації психофізичного стану студентів в процесі фізичного виховання, займаються такі українські науковці [2; 3]. Визначено, що усвідомлення руху м'язів призводить до зменшення напруги в тілі, зменшення тривоги, гармонізації фізичного та психічного стану.

Зміст фізичного виховання передбачає цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, на ментальну й емоційну сфери життя студентів [10].

Для гармонізації процесу навчання необхідно застосовувати інноваційні технології. А саме особистісна орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору виду спорту або рухової активності. Під інноваційними ми розуміємо такі педагогічні технології, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментально значущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці [2].

Також науковці зауважують на дотриманні гендерних особливостей у фізичному вихованні та спорті, як основі для рівного розвитку юнаків і дівчат. Але є низка викликів, таких як стійкість стереотипів, недостатнє розуміння гендерних аспектів серед педагогів і тренерів, а також потреба в адаптації освітніх програм до сучасних реалій [6].

Отже, для фізичного розвитку, а саме в нашому дослідженні вибухової сили, студентів необхідно поєднання багатьох компонентів. Це мотивація, усвідомлення своїх рухових дій, розуміння загальної мети фізичного виховання, гармонізація психічного та фізичного стану, сприятливі умови, інноваційні технології. Але також необхідно виконувати певні специфічні комплекси вправ.

Науковці зі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки пропонують свій метод. Основними засобами при використанні цього методу вважають стрибкові вправи, такі, наприклад, як стрибки в глибину з подальшим миттєвим виплигуванням угору, стрибки в глибину з подальшим відскоком уперед, стрибки в глибину з подальшим подоланням перешкод (бар'єра або набивного м'яча), стрибки в глибину з висоти в 30 см із подальшим настрибуванням на тумбу заввишки в 50– 70 см та інші [7].

Мета дослідження. Мета дослідження – визначення первинних показників розвитку вибухової сили дівчат і юнаків віком 17-18 років, здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукової та науково-методичної літератури; метод тестів; метод оцінки рівнів розвитку вибухової сили за спеціальними нормативними таблицями; методи математичної статистики. У статті було використано для перевірки підрахунку результатів інструмент штучного інтелекту ChatGPT на початковому етапі

роботи. Розділ, при написанні якого використовувався ШІ, перевірений та відредагований авторами особисто. Наукові положення, висновки та результати є власним інтелектуальним внеском авторів.

Дослідження проходило з грудня 2024 по червень 2025 року. До участі було залучено 813 здобувачів вищої освіти, які навчаються на 1 курсі (657 дівчат і 156 юнаків). Всіх досліджуваних було розподілено на 4 групи. У контрольну групу (КГ) включено 471 дівчина, у експериментальну групу (ЕГ) - 186 дівчат. У юнаків розподіл по кількості наступний: контрольна група (КГ) - 99 юнаків та експериментальна група (ЕГ) - 57 юнаків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Більшість студентів нашого Факультету має заняття з різних видів фізичної активності кожен день. Але ми спостерігаємо, що студенти інших Факультетів, не приділяють особливу увагу своєму фізичному розвитку та стану. Одиниці займаються в басейні, тренажерному залі та спортивних секціях, для інших це не часі.

Дійсно, рівень стресу навколишнього середовища зараз високий цілодобово. З'ясувати важливість фізичного виховання і контроль власного самопочуття допоможе наше дослідження. Результати тестування свідчать про переважно низький рівень розвитку фізичних якостей юнаків і дівчат віком 17-18 років. Це ускладнює життя молоді та суперечить поняттю «фізична культура» як феномену людського вдосконалення і гармонійного розвитку.

Наша стаття свідчить про потребу такого дослідження для здобувачів вищої освіти та впровадження інноваційних технологій навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті.

Для визначення силових якостей здобувачів вищої освіти використовують різні тести: У нашому тестуванні було обрано тест «Стрибок у довжину з місця». За допомогою оціночних таблиць визначили відповідні бали та рівень розвитку (від 5 до 1) по результам стрибків.

Результати тестування розвитку вибухової сили у дівчат представлені у таблиці 1, тест «Стрибок у довжину з місця». Відповідно до нормативних таблиць, найнижчий показник у дівчат складає 160 сантиметрів (1бал) та відповідає низькому рівню, нижче за середній -172 сантиметри (2 бали), середній рівень – 184 сантиметри (3 бали), вище за середній рівень показник складає 196 сантиметрів (4 бали) та найвижчий рівень (5 балів), 210 сантиметрів відповідає високому рівню розвитку сили.

Таблиця 1

Стрибок у довжину з місця, (см), дівчата

Група	n	X ± m	SD	t розр.	P	Різниця між групами, %
КГ	471	152.86 ± 0.93	18.89	-0.25	0,80 (p > 0,05)	0.26
ЕГ	186	152.46 ± 1.48	20.13			

*Примітка: при t табл. ≈ 1.96 Джерело: власна розробка авторів

Як ми бачимо, у контрольній групі (471 дівчата) та ЕГ дівчат (186 осіб); порівняємо результати респондентів цих двох груп за наступними показниками: середнє значення (X ± m): стандартне відхилення (SD): t-критерій, рівень значущості (p).

Середнє значення в контрольній групі становить 152,86±0,93, тоді як в експериментальній — 152,46±1,48, що свідчить про незначну різницю між групами. Стандартне відхилення в ЕГ (20,13) дещо більше, ніж у КГ (18,89), що вказує на більший розкид результатів.

Значення t-критерію дорівнює -0,25, а рівень значущості p=0,80 (p>0,05), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Різниця між показниками становить лише 0,26%. Тобто, ми констатуємо що, між контрольною і експериментальною групами у дівчат немає суттєвої різниці за досліджуваним показником. Це важливо для наших подальших досліджень - вибірка однорідна.

Розглянемо вихідні результати дослідження щодо розвитку вибухової сили дівчат віком 17-18 р., (тест «Стрибок у довжину з місця», см), %, рис. 1.

На діаграмі порівнюються результати розвитку вибухової сили у дівчат контрольної та експериментальної груп. Більшість респондентів демонструють низький рівень :КГ - 62,63%, а у ЕГ - 61,29%.

Наступний - рівень нижче середнього : у КГ: 16,35% нижче ніж у ЕГ- 17,2%. Але різниця не значна між показниками. До середнього рівня : належить більше респондентів у КГ- 14,65% ніж у ЕГ- 11,29%. Аналізуючи показники рівня вище середнього, констатуємо, що показники майже однакові: у КГ маємо 5,31%, ЕГ- 5,38%.

Респондентів з високим рівнем менше у експериментальній групі ніж у контрольній групі ЕГ: 1,06% та КГ: 4,84% відповідно. Тобто, в експериментальній групі більше учасниць із високим рівнем. Одже, в обох групах переважає низький рівень вибухової сили.

Для аналізу однорідності груп було визначено наступні основні показники: середнє значення (X ± m), стандартне відхилення (SD), t-критерій, рівень значущості (p).

У таблиці 2 представлено показники вибухової сили юнаків за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця», (см).

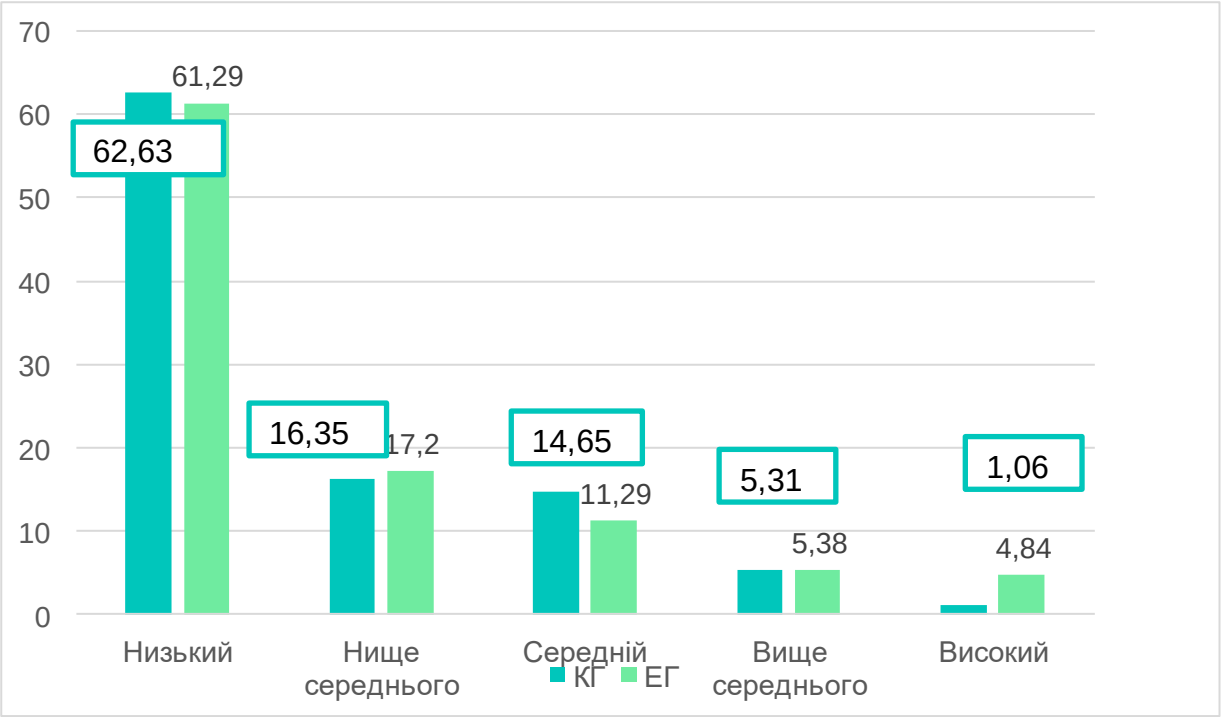

Рис.1. Результати респондентів щодо розвитку вибухової сили за рівнями фізичної підготовленості, дівчата, (тест «Стрибок у довжину з місця», см), %, n=657 Джерело: власна розробка авторів

Як ми бачимо, результати тестування юнаків для визначення показників розвитку вибухової сили мають мінімальну різницю. Показники середнього значення (X ± m) у експериментальній групі були вищі - ЕГ: 195,28 ± 5,37 см ніж у контрольній - КГ: 193,71 ± 3,26 см, але різниця невелика.

За стандартним відхиленням (SD) у експериментальній групі показники теж були вищі: ЕГ: 39,46 ніж у КГ: 32,46. Тобто, у ЕГ більший розкид результатів (результати менш стабільні).

Таблиця 2

Результати тесту «Стрибок у довжину з місця», юнаки

Група	n	X ± m	SD	t розр.	P	Різниця між групами, %
КГ	99	193.71 ± 3.26	32.46	-0.251	0.8027 (p > 0,05)	0.81
ЕГ	57	195.28 ± 5.37	39.46			

* Примітка: при t табл. ≈ 1.976 Джерело: власна розробка авторів

За показниками t-критерію: t = -0,251 констатуємо що суттєвої різниці між групами немає. За рівнем значущості (p) спостерігаємо наступне: p = 0,8027 (p > 0,05). Різниця не є статистично значущою. Різниця між групами склала 0,81% - різниця мінімальна. Отже, між контрольною та експериментальною групами немає достовірної різниці у результатах стрибка в довжину з місця. Хоча у ЕГ показники трохи вищі, але це не є статистично значущим.

На рис.2 аналіз результатів юнаків, (тест «Стрибок у довжину з місця», см).

На рисунку 2 представлені результати розвитку вибухової сили у юнаків контрольної та експериментальної груп за рівнями підготовленості. Рівні було визначено за оціночними таблицями державних тестів. У юнаків найнижчий результат складає 190 сантиметрів (1 бал) та відповідає низькому рівню, показник рівня нижче за середній – 207 сантиметрів (2 бали), показник середнього рівня – 224 сантиметри(3 бали), вище за середній рівень показник складає 242 сантиметр (4 бали) та найбільший показник (5 балів), 260 сантиметрів відповідає високому рівню розвитку сили.

Більшість респондентів показало низький рівень (Н):КГ - 36,36%, а у ЕГ - 42,11%. Респондентів з високим рівнем розвитку вибухової сили – найменше: КГ-5,05% , ЕГ- 8,77%. Показники за середнім та вище середнього рівнів майже збігаються: КГ-13.13 %, ЕГ – 14,04% та відповідно КГ -13,13% та ЕГ -14,04% мають високий рівень. Спостерігаємо різницю в показниках за рівнем нище середнього у КГ -32,32% та ЕГ -21,5%.

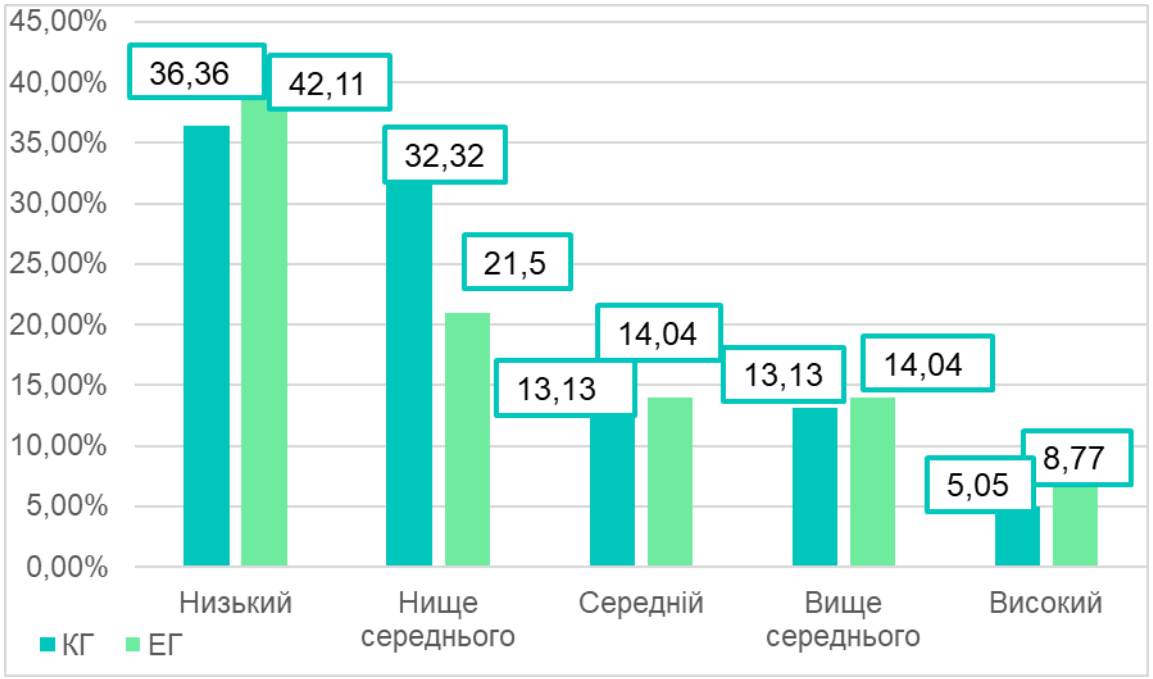

Рис.2. Результати респондентів щодо розвитку вибухової сили за рівнями фізичної підготовленості, юнаки, (тест «Стрибок у довжину з місця», см), %, n=156 Джерело: власна розробка авторів

Висновки. В результаті дослідження розвитку вибухової сили дівчат та юнаків визначено, що у в контрольній групі більшість респондентів мають низький рівень -63%, в контрольній групі також – 62%. У контрольній групі показники нище середнього та середнього рівнів складають 32% і 13%, а показники вище середнього та високого рівня 5% і 1%. В експериментальній групі дівчат спостерігаємо схожі показники: рівень нижче середнього та середній складають 15% і 11%, а вище за середній та високий рівень 5% і 5% відповідно. Отже, в обох групах переважає низький рівень розвитку вибухової сили. Показники обох груп у дівчат мають незначну різницю (0,26), отже групи однорідні.

Констатуємо, в експериментальній групі юнаків більше учасників із низьким рівнем розвитку вибухової сили – 42%. В обох групах переважає низький рівень та нижче середнього рівні розвитку вибухової сили. Показники середнього та вище за середнього майже однакові (13% та 14%), високий рівень – 5% і 9%, різниця між групами складає 0,81 але це не є статистично значущим. Отже групи однорідні.

Перспективи подальших досліджень. Напрямок наших подальших досліджень буде спрямовано на розвиток інноваційних технологій навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті для здобувачів вищої освіти не профільних факультетів.

Література

1.Базильчук О., Базильчук В., Ківерник О. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту в кризових умовах: оглядово-аналітичне дослідження. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 4. С. 94–101. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.10.

2.Бойко Г. Л. та ін Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання», та студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Вінниця : Твори, 2019. 605 с.

3.Волощенко Ю. Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 1(9). С. 68–90. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.15

4.Головач І., Білецька В., Цикоза Є., Петрова Н. Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 166–173. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65.

5.Дорош В. Фізичне виховання як педагогічне середовище формування вольових якостей студентів у контексті компетентнісного підходу. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2026. № 1. С. 155–162. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.17.

6.Ковальчук Р., Шинкарук В., Тимчук І. Гендерні аспекти фізичного виховання: практики та перспективи впровадження. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 4. С. 14–19. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.2.

7.Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2013. № 1(21). С.

347–350. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e0b68c6b-627b-431e-85c7-30653449ef42/content

8.Мочернюк В., Ткачівська І., Приставський Т. Мотиваційна сфера та ціннісні орієнтації здобувачів професійної освіти у контексті фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2026. № 1. С. 472–479. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.52.

9.Приказка М., Курнишев Ю., Осадець М. Психоемоційний стан студентської молоді та його корекція засобами фізичних вправ. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2026. № 1. С. 534–542. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.59.

10. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

11. Тодорова В., Дразіна Є., Ковальова Т. Характеристика фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 4. С. 54–65. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.6.

References

1.Bazylchuk O., Bazylchuk V., Kivernyk O. (2025) Aktualni problemy rozvytku fizychnoi kultury i sportu v kryzovykh umovakh: ohliadovo-analitychne doslidzhennia [Current problems of physical culture and sports development under crisis conditions: A review and analytical study.]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. No. 4. P. 94–101. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.10

2.Boiko H. L. ta in.; Vykhliaiev Yu. M. (red.). (2019) *Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv [Innovative technologies of students' physical education.].* Vinnytsia: Tvory, 2019. 605 p.

3.Voloshchenko Yu. (2023) Interoceptive awareness: verification of the adaptation of the Ukrainian version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. 2023. No. 1 (9). P. 68–90. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.15

4.Holovach I., Biletska V., Tsykoza Ye., Petrova N. (2024) Monitorynh psykhofizychnoho stanu studentiv, yaki navchaiutsia za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura i sport [Monitoring of the psychophysical state of students majoring in physical culture and sports]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Vol. 2, No. 1. P. 166–173. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65

5.Dorosh V. (2026) Fizychne vykhovannia yak pedahohichne seredovyshche formuvannia volovykh yakostei studentiv u konteksti kompetentnisnoho pidkhodu [Physical education as a pedagogical environment for the formation of students' volitional qualities in the context of the competency-based approach.]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. No. 1. P. 155–162. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.17

6.Kovalchuk R., Shynkaruk V., Tymchuk I. (2024) Henderni aspekty fizychnoho vykhovannia: praktyky ta perspektyvy vprovadzhennia [Gender aspects of physical education: Practices and prospects for implementation]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. No. 4. P. 14–19. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.2

7.Moroz M., Suvorova T., Karabanova N. (2013) Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sport and health culture in modern society]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2013. No. 1 (21). P. 347–350.

8.Mocherniuk V., Tkachivska I., Prystavskyi T. (2026) Motyvatsiina sfera ta tsinnisni oriientatsii zdobuvachiv profesiinoi osvity u konteksti fizychnoi kultury [Motivational sphere and value orientations of vocational education students in the context of physical culture.]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. No. 1. P. 472–479. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.52

9.Prykazka M., Kurnyshev Yu., Osadets M. (2026) Psykhoemotsiinyi stan studentskoi molodi ta yoho korektsiia zasobamy fizychnykh vprav [Psycho-emotional state of student youth and its correction by means of physical exercises]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. No. 1. P. 534–542. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.59

10. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. V., Kryvchykova O. D. ta in. (2018) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [*Theory and methodology of physical education*]*. 3-tie vyd. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2018. T. 1. 384 p.

11. Todorova V., Drazina Ye., Kovalova T. (2025) Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Characteristics of physical fitness of future specialists in physical culture and sports]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. No. 4. P. 54–65. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.6

Стаття надійшла до редакції / Received 27.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).07

Гуцул Н.З.
Кандидат наук з фіз.вих та спорту, доцент,
Херсонський державний університет,
https://orcid.org/0000-0002-6080-2369
Глухов І. Г.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Херсонський державний університет,
https://orcid.org/0000-0003-4226-5253
Дробот К. В.
доктор філософії, доцент,
Херсонський державний університет
https://orcid.org/0000-0002-1421-2464

ЛІДЕРСЬКІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ НАВИЧКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено лідерські та управлінські навички викладачів фізичного виховання, що впливають на ефективність їхньої професійної діяльності у закладах вищої освіти. Визначено, що ефективний викладач поєднує педагогічну майстерність із лідерськими якостями, здатністю мотивувати здобувачів та приймати рішення в умовах динамічного освітнього середовища. Встановлено, що ефективність викладача як лідера виявляється в індивідуальному та колективному вимірах педагогічної діяльності, а до ключових лідерських якостей належать фахова експертність, організаційні навички, фізична підготовленість, сила волі та дисциплінованість. Обґрунтовано педагогічні умови формування лідерського потенціалу здобувачів засобами фізичного виховання та доведено, що ефективність цього процесу безпосередньо залежить від організації освітнього процесу і структури фізкультурно-спортивної роботи в закладі вищої освіти.

Ключові слова: *лідерство, управлінські навички, фізичне виховання, ефективність викладача, заклад вищої освіти, педагогічна діяльність, лідерські компетентності.*

Nataliia Hutsul, Ivan Hlukhov, Kateryna Drobot. Leadership and management skills influencing the effectiveness of physical education teachers in higher education institutions. *The article examines the leadership and management skills of physical education teachers that influence the effectiveness of their professional activity in higher education institutions. The relevance of this issue is determined by the growing demands of the modern educational environment, where a teacher must combine not only professional knowledge and pedagogical excellence, but also developed leadership qualities and management competencies that ensure the quality of the educational process. It is established that the effectiveness of the physical education process directly depends on the level of the teacher's management competencies, their ability to organize collective activities, motivate students and make effective decisions in a dynamic and competitive educational environment. Globalization processes require the actualization of all aspects of the teacher's management potential, which allows them to effectively realize themselves in professional activity. It is substantiated that the effectiveness of a teacher as a leader manifests itself in two dimensions of pedagogical activity. In the individual dimension, the teacher is able to organize their own work clearly, prepare methodologically and psychologically for classes, maintain perseverance in achieving educational results and demonstrate flexibility in the face of change. In the collective dimension, the teacher is able to unite the academic group, ensure the dynamics of students' learning activity, organize effective communication among participants of the educational process and support colleagues in the implementation of shared educational objectives. The pedagogical conditions that contribute to the formation of students' leadership potential through physical education are defined: the organization of a developmental educational environment aimed at fostering initiative and independence; the cultivation of purposefulness, self-control and resilience; involvement in student self-governance and volunteering; the development of individual and group projects; the conduct of discussions and debates to develop communication skills and critical thinking. It is emphasized that the modern management model of a physical education teacher is characterized by flexibility and dynamism, and the effectiveness of developing leadership competencies directly depends on the organization of the educational process and the structure of physical culture, health-improving and sports activities in higher education institutions. Physical culture, beyond training the human body, develops individual qualities of resilience, ambition and composure in challenging situations, which are defining characteristics of an effective teacher-leader.*

Key words: *leadership, management skills, physical education, teacher effectiveness, higher education institution, pedagogical activity, leadership competencies.*

Постановка проблеми. Перед науково-педагогічною спільнотою постало питання проаналізувати вплив лідерських та управлінських навичок на ефективність професійної діяльності викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти. У сучасному освітньому просторі постала нагальна необхідність корелювати педагогічну майстерність, організаційну культуру та лідерський потенціал викладача задля забезпечення якісного освітнього