

*Multidisciplinary challenges in contemporary science : innovations and collaboration* : proceedings of International scientific conference, Poland, 15 September, 2023. С. 30–34.

**REFERENCES**

1. Kostina, L. M., Dite, L. A., Podduda, I. A. (2025). Komunikativnyi aspekt dyryhentsko-khorovoi pidhotovky yak skladova profesiinoi kompetentnosti vchytelia muzychnoho mystetstva [The communicative aspect of conducting and choral training as a component of the professional competence of a music teacher]. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*. № 6(14). S. 312–324. [in Ukrainian]

2. Maltseva, N. V. (2023). Osnovni pidkhody do dyryhentsko-khorovoi pidhotovky studentiv fakultetiv mystetstv [Basic approaches to conducting and choral training of students of the faculties of arts]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 14. Teoriia i metodyka mystetskoï osvity*. Vyp. 29. S. 69–76. [in Ukrainian]

3. Maltseva, O. H., Danylchenko, L. T., Dite, L. A. (2025). Suchasni aspekty dyryhentskoï pidhotovky maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva [Modern aspects of conducting training for future music teachers]. *Muzykoznavcha dumka Dnipropetrovshchyny*. № 28(1). S. 357–367. [in Ukrainian]

4. Martyniuk, A. K. (2023). Dyryhentsko-khorova vykonavska maisternist maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva [Conducting and choral performance skills of a future music teacher] : navch. posib. Pereiaslav. 232 s. [in Ukrainian]

5. Rastryhina, A. M. (2021). Dyryhentsko-khorova pidhotovka maibutnoho pedahoha-muzykanta v kontekstualnomu poli pedahohiky svobody: do postanovky problemy [Conducting and choral training of a future teacher-musician in the contextual field of freedom pedagogy: to the formulation of the problem]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*. Vyp. 60. S. 299–306. [in Ukrainian]

6. Khalieieva, O. V., Kolesnikova, M. L., Kostina, L. M. (2025). Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia khorovoho mystetstva ta muzychnoi osvity v umovakh tsyfrovizatsii [Theoretical and methodological aspects of research into choral art and music education in the context of digitalization]. *Aktualni problemy mystetskoï pedahohiky*. Vyp. 3 (10). S. 7–101. [in Ukrainian]

7. Churikova-Kushnir, O. D., Sofronii, Z. V. (2025). Dyryhentsko-khorova pidhotovka zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh tsyfrovoi transformatsii [Conducting and cho-

ral training of higher education students in the context of digital transformation]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*. T. 1 № 1 (111). S. 204–212. [in Ukrainian]

8. Yaroshevska, L. V. (2023). Struktura ta zmist dyryhentsko-khorovoi pidhotovky maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva v suchasnykh umovakh osvitoï transformatsii [Structure and content of conducting and choral training of future music teachers in modern conditions of educational transformation]. *Multidisciplinary challenges in contemporary science : innovations and collaboration* : proceedings of International scientific conference, Poland, 15 September. S. 30–34. [in Ukrainian]

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

**СТЕЦЬ Галина** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

*Наукові інтереси:* професійна підготовка майбутніх вчителів музичного мистецтва.

**КИШАКЕВИЧ Світлана** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

*Наукові інтереси:* професійна підготовка майбутніх вчителів музичного мистецтва.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

**STETS Halyna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Vocal and Choral, Choreographic and Fine Arts Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

*Scientific interests:* professional training of future music teachers.

**KYSHAKEVYCH Svitlana** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Vocal and Choral, Choreographic and Fine Arts Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

*Scientific interests:* professional training of future music teachers.

*Стаття надійшла до редакції 03.03.2026 р.  
Стаття прийнята до друку 14.03.2026 р.*

УДК 796.012.2.41(045)

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-259-263

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**СУНДУКОВА Ірина** –

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>

e-mail: [irinasyndykova@gmail.com](mailto:irinasyndykova@gmail.com)

**СТАСЕНКО Олексій** –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6112-4363>

e-mail: [oleksii.stasenko@gmail.com](mailto:oleksii.stasenko@gmail.com)

**РАДІОНОВА Олена** –

викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1943-6181>

e-mail: [Elena\\_radionova@ukr.net](mailto:Elena_radionova@ukr.net)

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ)

У статті розглянуто проблему взаємозв'язку вольової підготовки та розвитку координаційних здібностей спортсменів (на прикладі гімнастики спортивної). Мета наукової статті полягає у теоретичному обґрунтуванні взаємозв'язку вольової підготовки та координаційних здібностей гімнастів, а також з'ясування впливу вольових якостей на результативність засвоєння й виконання складнокоординаційних вправ. Обґрунтовано значення вольових якостей (концентрація уваги, наполегливості, самоконтролю) як психологічної основи ефективного формування та реалізації складнокоординаційних рухових дій в гімнастиці спортивній. Концентрація уваги забезпечує точність і диференціацію рухів гімнаста. Зосередженість дозволяє спортсмену фіксувати найдрібніші просторово-часові характеристики руху: положення тіла, амплітуду, ритм, силу м'язового зусилля. Завдяки цьому підвищується точність виконання вправ, покращується здатність до просторової орієнтації та рівноваги. Наполегливість гімнаста допомагає долати труднощі, пов'язані з невдачами, страхом чи втомою, та доводити процес удосконалення руху до автоматизму. Самоконтроль забезпечує саморегуляцію та концентрацію рухів гімнаста, що сприяє усвідомленому керуванню рухами й емоційним станом.

Визначено, що рівень розвитку координаційних здібностей значною мірою залежить від здатності спортсмена зберігати концентрацію уваги, контролювати емоційний стан і долати труднощі в умовах інтенсивних фізичних навантажень та змагального стресу. Координаційні здібності проявляються у вмінні спортсмена свідомо й обґрунтовано добирати з наявного арсеналу рухових умінь найбільш доцільні дії, оптимально поєднувати їх та своєчасно вносити корективи як на усвідомленому, так і на автоматизованому рівнях.

Зазначено, що цілеспрямоване поєднання засобів вольової підготовки та розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі сприяє підвищенню технічної майстерності та спортивної результативності гімнастів.

**Ключові слова:** вольова підготовка, координаційні здібності, гімнастика спортивна, тренувальний процес, самоконтроль, наполегливість, концентрація уваги.

### SUNDUKOVA Iryna –

Master of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical  
Education and Medical and Biological Disciplines  
Central Ukrainian State University named  
after Volodymyr Vynnychenko  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>  
e-mail: [irinasyndykova@gmail.com](mailto:irinasyndykova@gmail.com)

### STASENKO Oleksii –

Master of Pedagogical Science, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical  
Education and Medical and Biological Disciplines  
Central Ukrainian State University named  
after Volodymyr Vynnychenko  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6112-4363>  
e-mail: [oleksii.stasenko@gmail.com](mailto:oleksii.stasenko@gmail.com)

### RADIONOVA Olena –

Lecturer at the department of physical education  
and medical and biological disciplines  
Central Ukrainian State University  
named after Volodymyr Vynnychenko  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1943-6181>  
e-mail: [Elena\\_radionova@ukr.net](mailto:Elena_radionova@ukr.net)

## THE INTERCONNECTION BETWEEN WILL TRAINING AND THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF ATHLETES (USING THE EXAMPLE OF SPORTS GYMNASTICS)

The article considers the problem of the relationship between volitional training and the development of coordination abilities of athletes (using the example of gymnastics). The purpose of the scientific article is to theoretically substantiate the relationship between volitional training and coordination abilities of gymnasts, as well as to clarify the influence of volitional qualities on the effectiveness of mastering and performing complex coordination exercises. The importance of volitional qualities (concentration of attention, perseverance, self-control) as a psychological basis for the effective formation and implementation of complex coordination motor actions in gymnastics is substantiated. Concentration of attention ensures the accuracy and differentiation of the gymnast's movements. Concentration allows the athlete to fix the smallest spatio-temporal characteristics of movement: body position, amplitude, rhythm, strength of muscle effort. Due to this, the accuracy of performing exercises increases, the ability to spatial orientation and balance improves. The gymnast's perseverance helps to overcome difficulties associated with failures, fear or fatigue, and bring the process of improving movement to automatism. Self-control provides self-regulation and concentration of the gymnast's movements, which contributes to conscious control of movements and emotional state.

It has been determined that the level of development of coordination abilities largely depends on the athlete's ability to maintain concentration of attention, control the emotional state and overcome difficulties in conditions of intense physical exertion and competitive stress. Coordination abilities are manifested in the athlete's ability to consciously and reasonably select the most appropriate actions from the available arsenal of motor skills, optimally combine them and make timely adjustments both at the conscious and automated levels.

It is noted that a purposeful combination of means of volitional training and development of coordination abilities in the training process contributes to increasing the technical skill and sports performance of gymnasts.

**Key words:** willpower training, coordination abilities, gymnastics, training process, self-control, perseverance, concentration.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** У сучасному спорті, що характеризується високою конкуренцією, зростанням фізичних та психоемоційних навантажень, проблема вольової підготовки гімнастів набуває особливої значущості. Досягнення високих результатів залежить не лише від рівня фізичної, технічної й тактичної підготовленості спортсмена, а й від розвитку його вольових якостей, таких як: цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, рішучості, витримки [9].

Вольова сфера особистості спортсмена є одним із ключових чинників забезпечення стабільності спортивної діяльності в умовах стресу, змагального напруження та відповідальності за результат. Саме сформованість вольових механізмів дозволяє гімнастам долати втому, страх невдачі, зовнішні й внутрішні перешкоди.

Особливої актуальності проблема вольової підготовки набуває в контексті підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту, зокрема в гімнастиці спортивній, де успіх визначається не лише фізичною досконалістю, а й здатністю контролювати емоційний стан, підтримувати концентрацію уваги та мобілізувати зусилля в критичні моменти виступу. Крім того, сучасні тенденції розвитку гімнастики, як виду спорту демонструє, що різниця між спортсменами найвищого рівня мінімальна, а перемогу часто визначає саме психологічна та вольова стійкість.

Саме дослідження ролі вольової підготовки в спорті є актуальним у теоретичному й практичному аспектах, оскільки сприяє вдосконаленню системи спортивного тренування, підвищенню ефективності підготовки спортсменів та формуванню їх психологічної готовності до змагальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розглядаючи спорт як специфічний вид людської діяльності, слід зазначити, що проблема розвитку вольової сфери спортсменів та її впливу на ефективність змагальної діяльності широко висвітлена в наукових дослідженнях. Дані питання розглядали більшість науковців, зокрема В. Воронова, Г. Грибан, І. Дрозд, Л. Іванченко, Н. І. Кізілова, Козлова, В. Масол, Т. Кравченко та ін. [1; 2; 4; 6]. У своїх працях дослідники обґрунтовували значення вольових якостей як чинника досягнення високих спортивних результатів та підкреслювали їхню роль у забезпеченні надійності виступів у змаганнях [5; 7].

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні взаємозв'язку вольової підготовки та координаційних здібностей гімнастів, а також з'ясування впливу вольових якостей на результативність засвоєння й виконання складнокоординаційних вправ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасна гімнастика спортивна відзначається високою складністю змагальних комбінацій і технічною витонченістю їх виконання, що зумовлює необхідність розвинених вольових якостей та належного рівня координаційних здібностей спортсменів.

Координаційні здібності відіграють провідну роль в управлінні руховою діяльністю людини, оскільки забезпечують узгодження й систематизацію різних рухів у цілісну дію відповідно до поставленої мети тренування.

Важливість розвитку координаційних здібностей зумовлюється кількома чинниками.

1. Високий рівень їх сформованості є підґрунтям для ефективного оволодіння фізичними вправами. Вони визначають швидкість і спосіб засвоєння техніки, сприяють її міцному закріпленню та гнучкому використанню залежно від ситуації. Розвинена координація розширює руховий досвід і вдосконалює процеси керування рухами.

2. Належний розвиток координаційних здібностей є важливою умовою підготовки гімнастів. Вони підвищують здатність ефективно виконувати складнокоординаційні вправи в умовах зростаючих вимог і сприяють кращому контролю над власними рухами.

3. Координаційні здібності сприяють раціональному використанню енергетичних ресурсів організму. Точне дозування м'язових зусиль у часі й просторі, а також оптимальне чергування напруження та розслаблення забезпечують економне витрачання сил [5].

Застосування різноманітних вправ для розвитку координації допомагає уникнути одноманітності занять, підтримує інтерес до занять спортом та створює позитивний емоційний фон під час тренувань.

Координаційні здібності виявляються у здатності спортсмена свідомо й цілеспрямовано обирати з набутого фонду рухових умінь найбільш доцільні дії, раціонально поєднувати їх між собою та своєчасно коригувати як на свідомому, так і на умовно-рефлекторному рівнях. Водночас ефективність цих процесів значною мірою зумовлюється рівнем вольової підготовки, адже саме вона забезпечує концентрацію уваги, наполегливість і самоконтроль під час виконання складних рухових завдань [5].

Розвиток координаційних здібностей безпосередньо пов'язаний із загальною руховою підготовленістю спортсмена, обсягом і різноманітністю засвоєних навичок. Чим ширший і складніший арсенал рухових дій, тим швидше спортсмен адаптується до змінних умов змагання чи тренування, успішніше засвоює нові гімнастичні вправи. У поєднанні з розвиненими вольовими якостями це забезпечує адекватну, своєчасну й результативну реакцію спортсмена на вимоги конкретної вправи.

Фахівці зі спортивної психології розрізняють загальні та спеціальні вольові якості залежно від їх значущості для різних видів спорту. Загальні якості мають універсальне значення та сприяють досягненню успіху незалежно від спортивної спеціалізації, тоді як специфічні є визначальними для результативності в окремих видах спорту. До загальних вольових якостей більшість науковців відносять цілеспрямованість, упевненість у власних силах і дисциплінованість [1; 3; 7].

Серед спеціальних вольових якостей можна виокремити витримку, самовладання, наполегливість, рішучість, сміливість, самостійність та ініціативність, підкреслюючи їхню роль у забезпеченні ефективної діяльності спортсмена в конкретних умовах змагання [4].

Вольова підготовка гімнастів є невід'ємною складовою багаторічного тренувального процесу, оскільки саме вона забезпечує здатність спортсмена ефективно діяти в умовах високої складності вправ, значних фізичних навантажень і психоемоційної напруги. Особливого значення в цій системі набувають концентрація уваги, наполегливість і самоконтроль [7; 8].

*Концентрація уваги* є основою якісного виконання складнокоординаційних елементів. У гімнас-

тиці навіть незначне відхилення в амплітуді руху, положенні тіла чи моменті відштовхування може призвести до втрати рівноваги. Сформована здатність до зосередження дозволяє спортсмену утримувати увагу на ключових деталях вправи, своєчасно коригувати дії та мінімізувати вплив зовнішніх подразників, особливо під час змагань [7].

*Наполегливість* виступає рушійною силою подолання труднощів, що неминуче виникають у процесі опанування складних елементів. Багаторазові повторення, робота над помилками, поступове ускладнення комбінацій потребують витримки та стійкої мотивації [8]. Саме наполегливість забезпечує доведення розпочатої справи до кінця, підтримує прагнення до самовдосконалення та сприяє поступовому зростанню спортивної майстерності.

*Самоконтроль* є механізмом внутрішньої регуляції поведінки та емоційного стану. У змагальній діяльності гімнасти повинні керувати власними емоціями, зберігати впевненість і чітко дотримуватися техніки виконання вправ [8]. Розвинений самоконтроль дозволяє адекватно оцінювати свої дії, аналізувати помилки та швидко відновлювати оптимальний психічний стан після невдалих спроб.

У поєднанні ці три якості формують основу вольової стійкості гімнаста, вони забезпечують стабільність тренувального процесу, підвищують надійність змагальних виступів і сприяють гармонійному розвитку особистості спортсмена. Отже, цілеспрямоване формування концентрації уваги, наполегливості та самоконтролю є необхідною умовою підвищення ефективності вольової підготовки в спортивній гімнастиці.

Вольові якості (концентрація уваги, наполегливість, самоконтроль) мають безпосередній вплив на розвиток координаційних здібностей, оскільки саме вони забезпечують якісне формування, удосконалення та стабілізацію техніки гімнастичних вправ. Концентрація уваги забезпечує точність і диференціацію рухів гімнаста. Зосередженість дозволяє спортсмену фіксувати найдрібніші просторово-часові характеристики руху: положення тіла, амплітуду, ритм, силу м'язового зусилля. Завдяки цьому підвищується точність виконання вправ, покращується здатність до просторової орієнтації та рівноваги. Наполегливість гімнаста здатна забезпечити варіативність і стійкість навички. Розвиток координаційних здібностей потребує багаторазового повторення вправ у змінних умовах навчально-тренувальних занять. Саме наполегливість допомагає долати труднощі, пов'язані з невдачами, страхом чи втомою, та доводити процес удосконалення руху до автоматизму. Завдяки цьому формується стійкість координаційних дій і здатність варіювати їх відповідно до нових завдань. Самоконтроль забезпечує саморегуляцію та економічність рухів гімнаста, що сприяє усвідомленому керуванню рухами й емоційним станом спортсмена. Гімнасти, які володіють цією якістю, краще відчують власне тіло (кінестетичні відчуття), здатні регулювати м'язове напруження та своєчасно переходити від напруження до розслаблення. Це підвищує узгодженість рухів і сприяє більш раціональному використанню енергетичних витрат організму.

Отже, координаційні здібності розвиваються не лише через фізичне тренування, а й через вольову регуляцію діяльності. Вольові якості такі як:

концентрація уваги забезпечує точність рухів, наполегливість – тривалість і глибину відпрацювання гімнастичних вправ, а самоконтроль – стабільність та адекватність рухових дій спортсмена. У комплексі ці якості створюють психічну основу для ефективного вдосконалення координаційних здібностей гімнастів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Вольова підготовка гімнастів становить важливий компонент багаторічної системи спортивного тренування, адже саме вона зумовлює здатність спортсмена результативно виконувати вправи підвищеної складності в умовах значних фізичних навантажень і психоемоційного напруження. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють сформованість концентрації уваги, наполегливості та навичок самоконтролю.

Вольова підготовка і розвиток координаційних здібностей перебувають у тісному взаємозв'язку так, як вольові якості створюють психологічні умови для ефективного формування й реалізації координаційних можливостей, а складність координаційних завдань в свою чергою, сприяє розвитку вольової сфери спортсмена. Їх цілеспрямоване поєднання у тренувальному процесі є необхідною умовою підвищення спортивної майстерності гімнастів.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література, 2015. 276 с.
4. Кізілова І. Шляхи формування вольових якостей майбутнього фахівця. *Участь молоді у розбудові агропродовольчого комплексу України : матеріали 32-ї студентської науково-теоретичної конференції*, 18-20 березня 2020 р., Миколаїв. Миколаїв: МНАУ, 2020. С. 118-126.
5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. К.: Освіта України, 2012. 420 с.
6. Масол В. В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 5 (125). С. 106-109.
7. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
8. Стасенко О. А., Сундукова І. В. Акробатика: навчально методичний посібник. Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2023. 88 с.
9. Сундукова І. В. Розвиток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*. 2022. S. 72-85.

#### REFERENCES

1. Voronova, V. I. (2007). *Psychology of sport : a study guide*. K. : Olimpiyska literatura. 298 s. [in Ukrainian]
2. Hryban, H. P. (2008). *Fizyczne vykhovannya i volya: Monografiya* [Physical Education and Willpower: A Monograph]. Zhytomyr: Vyd-vo Ruta. 168 s. [in Ukrainian]
3. Hryn', O. R. (2015). *Psychologichne zabezpechennya ta suprovod pidhotovky kvalifikovanykh sport-smeniv* [Psychological Support and Assistance in the Training of Qualified Athletes]. K. : Olimpiyska literatura. 276 s. [in Ukrainian]
4. Kizilova, I. (2020). *Shlyakhy formuvannya vol'ovoykh yakostey maybutn'oho fakhivtsya* [Ways of Developing

Volitional Qualities in Future Specialists]. Uchast' molodi u rozbudovi ahropromyslovoho kompleksu Ukrainy : materialy 32-yi student-s'koyi naukovo-teoretychnoyi konferentsiyi, 18-20 bereznya 2020 r., Mykolayiv. Mykolayiv: MNAU. S. 118-126. [in Ukrainian]

5. Kolumbet, O.M. (2012). Rozvytok koordynatsiynykh zbidnostey molodi [Development of Coordination Abilities in Youth]. Monohrafiya. K.: Osvita Ukrainy. 420 s. [in Ukrainian]

6. Masol, V.V. (2020). Osoblyvosti vykhovannya rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [Features of Developing Determination in High School Students during Physical Education Classes]. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats' / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 5 (125). S. 106-109. [in Ukrainian]

7. Oliynyk, N.A., Voytenko S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti: Monohrafiya [Psychological Features of Sports Activity: A Monograph]. Vinnytsya: VNAU. 240 s. [in Ukrainian]

8. Stasenko, O.A., Sundukova, I. V. (2023). Akrobatyka: navchal'no metodychnyy posibnyk [Acrobatics: A Teaching and Methodological Guide]. Kropyvnyts'ky: FOP Piskova M. A. 88 s. [in Ukrainian]

9. Sundukova, I. V. (2022). Rozvytok vol'ovykh yakostey v protsesi zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom [Development of Volitional Qualities in the Process of Physical Education and Sports Activities]. Zeszyty naukowe wyzszej szkoly technicznej w. S. 72-85 [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**СУНДУКОВА Ірина** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін Центральноукраїнського державного університету ім. Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** гімнастика спортивна; психологія спорту та фізичного виховання; вольова підготовка спортсменів; психорегуляція в спортивній діяльності.

**СТАСЕНКО Олексій** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін Центральноукраїнського державного університету ім. Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** удосконалення процесу фізичного виховання у закладах освіти, впровадження сучасних освітніх технологій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів засобами гімнастики.

**РАДІОНОВА Олена** – заступник декана факультету спорту та фізичної культури з виховної, профорієнтаційної та соціальної роботи, викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** розвиток координаційних здібностей спортсменів, підвищення ефективності підготовки спортсменів засобами педагогічного впливу.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**SUNDUKOVA Iryna** – Master of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Medical and Biological Disciplines, Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko.

**Scientific interests:** gymnastics, psychology of sports and physical education, volitional training of athletes, psycho-regulation in sports activities.

**STASENKO Oleksii** – Master of Pedagogical Science, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Medical and Biological Disciplines, Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko.

**Scientific interests:** improving the process of physical education in educational institutions, introducing modern educational technologies, increasing the level of physical fitness of students using gymnastics.

**RADIONOVA Olena** – Deputy Dean of the Faculty of Sports and Physical Culture for Educational, Career Guidance and Social Work, Lecturer at the Department of Physical Culture and Medical and Biological Disciplines of the Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko.

**Scientific interests:** development of coordination abilities of athletes, increasing the effectiveness of athletes' training by means of pedagogical influence.

Стаття надійшла до редакції 08.03.2026 р.

Стаття прийнята до друку 20.03.2026 р.

УДК 372.881.111.1

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-263-267

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

ТИМОЩУК Юлія –

старший викладач Херсонської державної морської академії

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3675-7411>

e-mail: [iuliia.tymoshchuk@gmail.com](mailto:iuliia.tymoshchuk@gmail.com)

### ІНТЕГРАЦІЯ ІМО СТАНДАРТНИХ ФРАЗ МОРСЬКОГО ЗВ'ЯЗКУ НА ЗАНЯТТЯХ МОРСЬКОЇ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ДЛЯ СУДНОВИХ ЕЛЕКТРОМЕХАНІКІВ В ХЕРСОНСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ МОРСЬКІЙ АКАДЕМІЇ

Дана стаття присвячена критично важливому аспекту сучасної морської освіти: лінгвістичній підготовці суднових електротехніків (ЕТО). Традиційно стандартні фрази ІМО (SMCP) викладалися крізь призму навігації та місткових операцій. Автор обґрунтовує необхідність зміни парадигми, де SMCP розглядається як спеціалізований технічний інструмент, необхідний для безпечної експлуатації високовольтних систем та суднової автоматики. Основне твердження роботи полягає в тому, що для студентів електромеханіків ХДМА морська англійська мова є не просто другорядною академічною дисципліною, а «критичним системним компонентом», який повинен функціонувати так само надійно, як і електрична мережа судна.

У статті детально розглядаються життєво важливі напрямки інтеграції: «Безпека та надзвичайні ситуації», «Диалоги щодо технічного обслуговування та ремонту» та «Технічне співробітництво». Автор демонструє, як комунікативні маркери SMCP – такі як інформація, інструкція та порада – мають бути синтезовані з електротехнічною лексикою. Це включає вербалізацію ризиків виникнення електричної дуги, ізоляцію головних розподільчих щитів та координацію дій під час відновлення живлення після повного знеструмлення судна (blackout). Запропонована педагогічна стратегія базується на проблемно-орієнтованому навчанні (TBL) із використанням тренажерів машинного відділення ХДМА для формування «функціональної вільності» мовлення.

Значна увага приділяється «людському фактору» – психологічним та когнітивним бар'єрам у комунікації. Для подолання сухості стандартної мови автор пропонує впровадження гейміфікованих стрес-тестів. SMCP фрази можна застосовувати на заняттях морської англійської мови шляхом імітації шумових переїждів та нестандартних команд із містка. Аналіз записів