

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 17

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

3-41

Ідентифікатор медіа R30-02678

Рішення Національної ради з питань телебачення та радіомовлення
№ 132 від 18.01.2024 року.

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка, протокол № 10 від 28 жовтня 2025 р.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (*відповідальний редактор*); **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (*відповідальний секретар*); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **О. О. Алексєєв**, доктор педагогічних наук, доцент;

М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент;

Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент;

Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри;

Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри;

Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

М. В. Прозар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу;

В. В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і
3-41 магістрантів Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної
культури** [Електронний ресурс] / [редкол. І. І. Стасюк відп.
ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський
національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Ви-
пуск 17. 287 с.

Електронна версія збірника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9583>

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2024-2025 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

Статті друкуються в авторській редакції

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2025

Максим АВРАМЧУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В НУШ

Фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного розвитку дитини та важливою частиною освітнього процесу в Новій українській школі (НУШ). Його головною метою є формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами, зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей, а також виховання морально-вольових рис особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, Нова українська школа, школярі, диференційований підхід.

Актуальність теми. Фізичне виховання молодших школярів є важливою складовою загальної освіти, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та формування стійкого інтересу до здорового способу життя. Організація ефективної системи фізичного виховання ґрунтується на певних теоретичних засадах, що поєднують педагогічні, психологічні та біологічні аспекти розвитку дитини.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати ефективні умови фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у сучасній початковій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Основні теоретичні засади:

1. **Педагогічні основи фізичного виховання.** Фізичне виховання має бути спрямоване на всебічний розвиток дитини, включаючи виховання рухових навичок, координації та витривалості. Воно реалізується через ігрові методи, комплексні заняття та застосування диференційованого підходу до навчання.

Педагогічні основи фізичного виховання ґрунтуються на таких ключових принципах:

Принцип доступності та поступовості – фізичні вправи та навантаження повинні відповідати віковим та фізичним можливостям дітей. Завдання мають ускладнюватися поступово.

Принцип систематичності та послідовності – регулярність занять та їхня логічна структура сприяють розвитку рухових навичок.

Принцип свідомості та активності – діти повинні розуміти важливість фізичних вправ і брати активну участь у процесі занять.

Принцип індивідуального підходу – необхідно враховувати фізичні можливості, рівень підготовки та особливості розвитку кожної дитини.

Принцип різноманітності – використання ігрових методів, змагальних елементів, спортивних вправ сприяє підвищенню мотивації дітей.

Методи фізичного виховання:

Словесні (вербальні) – пояснення, інструкції, мотиваційні бесіди.

Наочні – демонстрація рухів, відеоматеріали, ілюстрації.

Практичні – виконання вправ, рухливі ігри, естафети.

Форми організації фізичного виховання:

Уроки фізичної культури – головна форма навчання руховим навичкам.

Рухливі ігри та естафети – сприяють розвитку фізичних якостей та соціалізації.

Фізкультурхвилинки та активні перерви – знімають втому, покращують увагу.

Позашкільна спортивна діяльність – заняття у секціях, участь у змаганнях [1; 3; 5].

2. Психологічні аспекти. Важливим є врахування вікових особливостей молодших школярів, таких як підвищена емоційність, потреба в русі та схильність до наслідування. Використання методів заохочення, емоційної підтримки та змагальності сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Позитивне підкріплення у вигляді похвали, нагород, колективних заохочень стимулює дітей до активнішої участі у вправах. Емоційна підтримка з боку вчителя чи тренера допомагає формувати впевненість у власних силах і долати труднощі у фізичних вправах. Змагальний елемент додає інтересу до занять, сприяє саморозвитку та підвищує самооцінку учнів. Саме правильне поєднання цих методів допомагає створити сприятливу психологічну атмосферу на заняттях і сприяє розвитку стійкої мотивації до фізичної активності [1; 2; 4].

3. Біологічні особливості розвитку. У молодшому шкільному віці активно розвиваються опорно-руховий апарат, серцево-судинна система та координаційні здібності. Тому програма фізичного виховання має включати вправи на розвиток гнучкості, сили, швидкості та витривалості, при цьому дотримуючись принципу поступовості та безпеки навантажень.

4. Принципи організації системи фізичного виховання.

Систематичність і поступовість – необхідність регулярних занять та поступового підвищення фізичних навантажень.

Доступність і врахування індивідуальних особливостей – програма має відповідати рівню фізичної підготовленості дітей та їх віковим особливостям.

Різноманітність методів і форм роботи – використання рухливих ігор, спортивних вправ, ранкової зарядки, комплексів загальнорозвиваючих вправ [1; 5].

Висновки. Організація системи фізичного виховання молодших школярів в НУШ має базуватися на науково обґрунтованих підходах, які враховують педагогічні, психологічні та біологічні особливості дітей. Ефективне впровадження цих принципів сприятиме гармонійному розвитку школярів, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Даниско О.В. Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. *Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності*

- за власну без-пеку та здоров'я: зб. мат. круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Полтава: ПАНО, 2023. С. 17-20.
2. Кулакова Л.М. Формування соціальної компетентності молодших школярів в умовах освітньо-виховного процесу. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія": науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. Вип. 14. С. 65-69.
 3. Малініна Л. Нова українська школа: формування соціальної компетентності учнів початкової школи: навчально-методичний посібник. Київ: Грамота, 2021. 72 с.
 4. Малярєнко І.В., Кострікова К.С. Олімпійські цінності у формуванні соціально-громадянських компетентностей школярів Нової української школи. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр.* Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 341-346.
 5. Москаленко Н.В., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи "Нова українська школа". *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр.* Київ, 2019. Вип. 19 (113). С. 223-228.

Отримано: 18.03.2025 р.

Богдан БІЛОУС, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСАХ

У статті розглянуто педагогічні та психологічні аспекти діяльності тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. Визначено основні функції тренера як педагога, організатора, наставника та психолога, здатного створювати сприятливий мікроклімат у команді. Проаналізовано вплив педагогічної майстерності та психологічної компетентності на ефективність підготовки спортсменів і досягнення високих результатів у змаганнях. Особливу увагу приділено мотивації, індивідуальному підходу, формуванню волевих якостей і стресостійкості волейболістів. Наголошено на важливості взаємодії між тренером і спортсменами, розвитку комунікативних навичок, емпатії та педагогічного такту.

Ключові слова: тренер, волейбол, педагогічна діяльність, психологічна підготовка, мотивація, змагальний процес.

Актуальність теми. Діяльність тренера з волейболу доволі складний та багатогранний процес, який потребує одночасно уваги до багатьох аспектів у розвитку спортсмена-волейболіста. Ключовими засадами діяльності тренера з волейболу є вміння поєднати та розвинути у вихованців не лише фізичний та технічний розвиток, а й стійкі психологічні якості, для сталого гармонійного розвитку спортсменів, та досягнення ними хороших результатів, як в тренувальній так і у змагальній діяльності. Саме це вирізняє кваліфікованого тренера.

Мета дослідження – дослідити вплив ключових педагогічних та психологічних аспектів діяльності тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літератури свідчить, що тренерська діяльність стала

об'єктом досліджень відносно недавно, та в наукових працях висвітлюються лише окремі сторони роботи тренера. В той же час краще розкриті питання теорії та методики спортивного тренування, а діяльність тренера розкривається значно менше. Діяльність тренера має ключове значення у процесі виховання волейболістів, оскільки впливає на найважливіші педагогічні завдання, пов'язані з підготовкою спортсмена до змагальної діяльності та розвитком його як особистості.

Варто зазначити, що серед ключових аспектів виховання волейболістів на різних етапах грає роль відбір спортсменів. Визначним для етапу відбору є вмілий аналіз багатьох чинників, що впливають чи впливатимуть в подальшому на здібності спортсменів[3]. Аналіз досліджень свідчить, що в даному питанні важливими показниками є генетичні дані(фізіологічні показники), інтелектуальні можливості, мотиваційні якості та ін. Важливо дотримання принципу комплексного підходу.

Наступним важливим аспектом розвитку спортсмена-волейболіста та діяльності тренера є побудова сприятливої системи занять для спортсменів: яка буде базуватись на наступних принципах: систематичності та послідовності, індивідуального підходу, різноманітності, доступності та поступовості, свідомості та активності [1].

Тренерська діяльність базуючись на вищезазначених принципах має виконувати наступні завдання: відштовхуючись від отриманих на етапах відбору даних, розвивати у спортсменів насамперед необхідні базові якості та навички, як загальну фізичну підготовку так і спеціальну, при цьому дотримуючись індивідуального підходу, поступовості та доступності навантажень. Побудови системи тренувань, яка залучатиме до свідомості та активності вихованців, розвиватиме та вдосконалюватиме наявні вміння волейболістів, та сприятиме їх успішній реалізації у змагальній діяльності.

Для цього кваліфікований тренер має якісно володіти наступними методами: словесними, наочними, та практичними. Використання зазначених методів допомагає тренеру впливати на спортсмена за допомогою різних підходів [4, с.29]. Через використання словесних методів, тренер має можливість вибудовувати діалог із вихован-

цями, пояснювати необхідність тих чи інших завдань, мотивувати, підтримувати, спонукати до самостійної активності та усвідомленості спортсменів. Використовуючи наочні методи через показ відеоматеріалів, тактичних схем, демонстрацію рухів навчати та розвивати спортсменів, впливаючи на вихованців значним чином через образне мислення. Послуговуючись практичними методами, тренер на практиці показує спосіб виконання елементів, залучаючи до різного роду практичних вправ та рухливих ігор сприяє розвитку необхідних спортсмену-волейболісту якостей через вправи та ігрову форму.

Іншим важливим аспектом виховання у діяльності тренера є психологічна підготовленість спортсменів-волейболістів. І якщо в значній мірі фізичній та технічній і тактичній підготовці приділяється достатньо уваги, то даному аспекту нерідко, з певних причин уваги приділяється значно менше. Що згодом грає чи не визначальну роль у періоди змагальної діяльності.

Реалізація психологічної підготовленості волейболістів відбувається за допомогою та на основі використання базових методів, засобів і форм даного напрямку підготовки, націленого на досягнення основних завдань такої підготовки.

Важливими засобами психологічної підготовки спортсменів є наступні: формування стійкої мотивації до обраного виду спорту, волева підготовка, психо-регулююче тренування, удосконалення реагування, удосконалення спеціальних умінь і навичок, регулювання толерантності до емоційного стресу, управління стартовими станами[2]. Аналіз та спостереження свідчать, часто визначальним чинником результативної змагальної діяльності стає якраз психологічна готовність спортсменів, їх вміння керувати стартовими станами, реакції на емоційний стрес викликаний змагальною діяльністю. Кваліфікований тренер повинен вміти застосовувати, та враховувати особливості такої підготовки спортсменів. Яка повинна базуватись на комплексному підході, враховувати як специфіку тренувальної та змагальної діяльності, так і загальні аспекти психологічної підготовки спортсменів.

Не менш значиму роль, в діяльності тренера відіграє і стиль тренерської діяльності. Де відбувається умовних по-

діл на три типи за стилем керівництва: авторитарний, демократичний, та ліберальний [5, с.66]. Кожен з них має свої переваги та недоліки. Оптимальним для діяльності тренера є вміння бути гнучким, застосовуючи в певних ситуаціях та за певних потреб той стиль керівництва, який буде найпродуктивнішим у дані ситуації.

Висновки. Тренерська діяльність включає в себе значний об'єм роботи і для успішної кваліфікованої діяльності тренеру потрібно володіти широким спектром знань та вміло застосовувати вищезазначені аспекти на практиці. Також, значна увага тренера має приділятися саме комплексному підходу у вихованні спортсменів, оскільки сталий та оптимальний розвиток спортсменів волейболістів, можливий за гармонійного поєднання вдосконаленню як фізичної, технічної, тактичної майстерності спортсменів так і їх психологічних якостей та вмінь володіти собою, особливо в періоди змагальної діяльності. І тому, одним з основних аспектів успішної діяльності тренера є комплексний підхід у вихованні волейболістів, що базується на вищезазначених педагогічних та психологічних засадах.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Носко Р.В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. *Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка*. 2017. 474 с.
4. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
5. Рогаль І.В., Васькевич С.С. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. №6 (114) С. 64-67.

Отримано 25.03.2025 р.

Віктор БОСАК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

СОКІЛЬСЬКИЙ РУХ В ІСТОРІЇ СЛОВ'ЯНСЬКИХ НАРОДІВ

У дослідженні описано особливості створення сокільського руху, засновників та умови функціонування сокільських товариств. Особлива увага звертається на пріоритетність фізичного виховання поряд з патріотичним і культурним.

Ключові слова: «Сокіл», Сокільські товариства, Мирослав Тирш.

Актуальність теми. Сокільська ідея, що виникла на чеській землі, ввібравши в себе найкращий досвід шведської, німецької, французької та інших систем тіловиховання, відіграла велике значення в житті багатьох поневолених слов'янських народів в середині-наприкінці XIX ст.

Своєрідним «каталізатором» розвитку сокільського руху став і суб'єктивний фактор. Саме на цей час припадає діяльність одного з перших ініціаторів сокільства – Мирослава Тирша та його сподвижників. Тиршу вдалось ідейно та організаційно виразити прагнення чеського народу до національного визволення, створюючи організації «Сокіл». Товариства «Сокіл», використовуючи засоби фізичної культури, стали, разом з тим, носіями державницької, національно-культурної ідеї чеського народу.

Мета публікації – встановити особливості становлення та розвитку сокільського руху.

Виклад основного матеріалу дослідження. У лютому 1862 року в атмосфері національного пробудження чехів молодий викладач Празького університету М. Тирш разом з однодумцями заснував у Празі перше чеське гімнастичне товариство «Сокіл». Для чехів «Сокіл» став дійсно всенародним рухом – «Наші прагнення до розвитку не можуть бути завершені, поки кожний чех не стане соколом» – вважав Мирослав Тирш [1].

Обов'язковим елементом діяльності сокільських товариств було відкриття при них бібліотек, протипожежних груп, театральних, співацьких гуртків, оркестрів тощо. Але головним завданням «Сокола» було навчання гімнастичних вправ. Усі вправи сокільської гімнастики складали чотири групи:

- 1) вправи на приладах (перекладина, кінь, бруси) та з предметами (палиці, булави, хустини, макети зброї для юнаків та ін.);
- 2) вправи без приладів;
- 3) групові вправи (акробатичні вправи та вежі);
- 4) бойові вправи (елементи фехтування, боротьби тощо) [2].

Навчання сокільської гімнастики проводилося за певною схемою. Для Соколів характерна була особлива форма одностроїв, застосовувався музичний супровід, існували певні правила вітання і взаємозвертання (в українській мові – «Гаразд», побратим, посестра).

Із західноукраїнськими землями, з Галичиною тісно пов'язана й історія польського сокільства. Перший польський «Сокіл» виник у Львові в 1867 р., започаткувавши польський сокільський рух в цілому. Впродовж сімнадцяти років львівський «Сокіл» був єдиний польський осередок на теренах усього галицького краю. Саме Львову судилося стати центром і джерелом польського сокільства. В часі заснування польського «Сокола» у Львові налічувалось 125 членів, а вже в 1892 р. товариство об'єднувало понад тисячу членів [2].

З квітня 1881 року польський «Сокіл» у Львові почав видавати свій щомісячний друкований орган «Przewodnik gimnastyczny», за першого редактора якого був П. Жулінський. Діяльність у Львові польського «Сокола», поширення сокільських ідей за допомогою спеціалізованої газети спричинилося до появи нових польських товариств в інших містах Східної Галичини. Цьому певною мірою сприяв й авторитет чеського сокільства. 18-19 серпня 1884 року до польського міста Кракова прибула делегація чеських соколів. Отже, під впливом цього приїзду та діяльності у Львові польського «Сокола», починаючи від 1884 року масово засновуються нові осередки польського сокільства в різних містах Західної України. В 1884 році відкривається польський «Сокіл» в Станіславові, в 1885 році в Тернополі, Коломиї, Перемишлі. В 1894 році існувало вже 46 польських сокільських товариств, в 1896 – їх налічувалось 70. Від 1888 року засно-

вуються польські сокільські товариства за межами Галичини і етнічної Польщі – в Австрії (за ініціативою Тадеуша Романовича), Німеччині (за ініціативою Бернарда Хшановського), Америці. Львівський «Przewodnik gimnastyczny», який до 1884 року друкувався накладом у 650 примірників, стає з квітня 1896 року органом усіх наявних польських гімнастичних «Соколів». Швидкими темпами зростає тираж цієї газети, що є одним зі свідчень зростання зацікавленості сокільством широкими верствами людності. 5-6 червня 1892 року у Львові, на честь 25-ліття польського «Сокола», відбувається перший публічний виступ польських Соколів під проводом Жеготи Крувчинського. В 1894 році відбувається й другий великий Здвиг, в якому брало участь близько 1 500 осіб [3].

Таким чином, на прикладі польського сокільства прослідковується загальна картина зростання авторитету й чисельності сокільських товариств серед багатьох слов'янських народів. В перші десятиліття свого існування польське сокільство, подібно до чеського, словацького, хорватського, було частиною культурно-просвітницького і національно-визвольного руху в Австро-Угорській монархії. Саме завдяки цьому сокільство швидко стало поширеним і вагомим явищем у суспільному житті.

Таким чином, сокільство явище, що виникло на чеській землі, завдяки своєму національно-культурницькому спрямуванню наприкінці XIX – початку XX століття поширилося серед багатьох слов'янських народів. – Масовий сокільський рух, практично до початку Другої світової війни, був вагомою сторінкою в громадському, культурному, просвітницькому житті. Використовуючи засоби фізичної культури, сокільство пробуджувало серед поневолених народів національну свідомість, сприяло вихованню фізично сильного й духовно здорового покоління.

Важливу роль відіграло сокільство й на західноукраїнських землях. Діяльність у Львові з 1867 р. першого осередку польського «Сокола» мало певний вплив на поширення сокільської ідеї в цілому краї та на організацію першого українського гімнастичного товариства «Сокіл».

Список використаних джерел:

1. Трофим'як Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 р.): навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 424 с.

2. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 230 с.
3. Вацеба О. Сокільський рух в Галичині наприкінці XIX – початку XX ст. (ідейні та організаційні аспекти). *Нація і спорт*: матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ «Україна» / [ред. кол. Є. Приступа та ін.]. Львів, 1991. С. 25-29.

Отримано 25.08.2025 р.

Вікторія БРАНІЦЬКА, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Віктор БОСАК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПІДВИЩЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКОРИСТОВУЮЧИ СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ

У статті розглянуто питання підвищення майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки з використанням сучасних технологій. Проаналізовано роль цифрових засобів навчання, спеціалізованих шахових програм, онлайн-платформ та аналітичних інструментів у вдосконаленні технічної, тактичної та інтелектуальної підготовки спортсменів. Визначено переваги використання інтерактивних методів навчання, відеоаналізу партій та тренувальних симуляторів, які сприяють розвитку стратегічного мислення, концентрації уваги й самостійності у прийнятті рішень. Наголошено на важливості поєднання традиційних педагогічних підходів із інноваційними технологіями для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: шахи, юні спортсмени, базова підготовка, сучасні технології, тренувальний процес, майстерність.

Актуальність теми. Для того щоб вивчити закони шахової гри та стати гросмейстером шахового мистецтва, потрібно прикласти чимало часу та праці. Для отримання зван-

ня майстра спорту, здібному шахісту потрібно в кращому випадку 5-7 років, наполегливої творчої удосконаленості.

У цій статті пред'явлена характеристика базового етапу підготовки шахістів. Розкриті основні цілі, задачі, структура, особливості, рівень та тривалість підготовки спортсмена. Пред'явлена характеристика та опис сучасних програм з шахів, які використовуються для тренування та покращення гри. Основною особливістю базового етапу підготовки в інтелектуальному виді спорту є вікові границі спортсмена його психологічний стан та розвиток, емоційний інтелект, як фактор, що може допомогти впоратись з проблемами у змагальній діяльності та поза нею.

Мета дослідження: розкрити особливості та надати характеристику етапу базової підготовки спортсменів та описати сучасні технології тренувань в виді спорту шахи.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної літератури і програмно-нормативних документів, аналіз і синтез, системний підхід.

Необхідно відзначити, що вік спортсменів визначається за роком народження та є мінімальним для зарахування в навчальні групи, однак допускається перевищення зазначеного віку не більше ніж на два роки. Встановлене тижневе навантаження є максимальним, однак в залежності від рівня спортивної підготовленості спортсменів дозволяється зниження або збільшення тижневого навантаження не більш ніж на 25%. Загальне сумарне навчально-тренувальне навантаження на навчальний рік визначається з урахуванням тижневого обсягу календарного року. Однак планування годинного навантаження на етапах базової підготовки здійснюється з розрахунку на 46 тижнів занять в умовах школи та, додатково, 6 тижнів в умовах дитячого табору в період активного літнього відпочинку.

Етап базової підготовки є одним з найбільш важливих і виступає своєрідним підготовчим періодом для багаторічної підготовки, оскільки протягом перших двох років тренувань закладається повноцінний фундамент для майбутніх досягнень, а саме – основа для подальшого оволодіння інтелектуальною майстерністю гри. Він охоплює 2 роки навчання дітей віком 6-8 років, передбачає досягнення початкового рівня підготовки за рахунок плану-

вання тренувань у 6 та 8 год. на тиждень, вирішуючи загальні завдання, які пов'язані з базовими знаннями та основами техніки гри. У тому числі:

- формування знань з історії розвитку шахів, як виду спорту та основ правил гри;
- розвиток творчих здібностей, навиків логічного та абстрактного мислення дітей, розумових та інтелектуальних можливостей дітей;
- формування базових знань, умінь гри в шахи;
- ознайомлення з початковими тактичними та стратегічними прийомами шахової гри;
- започаткування навиків з практичної гри на рівні початківця;
- формування стійкого інтересу та мотивації до занять шахами;
- зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- формування знань та умінь організації активного дозвілля, мотивації та потреби до здорового способу життя;
- формування якостей відповідальності особи та профілактика асоціальної поведінки;
- залучення до суспільної праці.

Початок занять з шахів у шестирічному віці відноситься до видів спорту з ранньої спеціалізації. Тому на даному етапі підготовки доцільно здійснювати різнобічний розвиток розумових і фізичних якостей шляхом спеціально підібраних вправ спрямованих на розвиток пам'яті, уяви, логічного мислення, антиципації та уміння планувати свої дії, а також уміння приймати рішення. Це пов'язано з тим, що у шестирічному віці йде інтенсивне зростання та розвиток всіх функцій і систем організму дітей. В цьому віці діти легко «схоплюють» навчальний матеріал, а здобуті практичні навички закріплюються на десятки років вперед [1, 5].

Вага мозку шестирічної дитини наближається до ваги мозку дорослої людини. У молодшому шкільному віці відбувається морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль головного мозку, що створює можливості для цілеспрямованої вольової поведінки, планування і виконання програм дій. Нервовій системі властива висока пластичність, що забезпечує її здатність фіксувати впливи середовища, готовність реагувати на них. Підвищується

рухливість нервових процесів, дає змогу швидко змінювати поведінку відповідно до вимог тренера (учителя).

Відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової. Заняття шахами вимагають систематичного та обов'язкового виконання дитиною багатьох правил. Вона повинна вчасно приходити на заняття, виконувати завдання на заняттях та вдома, долати труднощі в навчальній роботі та змагальній діяльності. Дотримання цих правил вимагає вміння регулювати свою поведінку, підпорядковувати довільну діяльність свідомо поставленим цілям [4, 8].

Також вони набувають підвищеної здатності до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, точного розрахунку форсованих варіантів, зокрема в цейтнотних і наближених до них обставинах, здатності інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. Однак тривалість активної уваги, зосередженість і розумова робото-здатність є невеликою і знаходиться у межах до 15 хв., тому фізичне навантаження планується у невеликому обсязі й помірній інтенсивності. Для вирішення поставлених завдань система підготовки в шахах передбачає планування групових спеціально-організованих теоретичних та практичних навчально-тренувальних занять, а також організацію та проведення поза тренувальних заходів з фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи, які повинні бути емоційними та багатоплановими.

В даний час 85% дітей у віці від 7 до 17 років використовують комп'ютер, і багато хто з них постійно виходять в Інтернет. Визначено, що з 85% дітей які вміють працювати за комп'ютером, 8% з них почали «спілкування» з комп'ютером у віці до 3-х років, 39,5% – з 5-7 років, 52,5% – з 7-9 років. Тому сьогодні інтерес до віртуального отримання знань є одним з потужних мотивів учнів до пізнання.

Одною з очевидних переваг використання комп'ютерних інноваційних технологій є чинник наочності. Як показує практика усний виклад матеріалу і розбір дидактичних завдань з основ гри у шахи не викликають інтересу у більшості дітей. Необхідно проводити заняття з комп'ютерним супроводом, як однієї з основних форм наочності навчання. Наочність, образно-художнє уявлення, можли-

вість змінювати темп вивчення матеріалу – все це робить комп'ютер незамінним помічником тренера-викладача в справі зниження стомлюваності, тих хто займається грою у шахи. При цьому рекомендована оптимальна тривалість роботи за комп'ютером не повинна перевищувати 10-20 хвилин з обов'язковим виконанням комплексу вправ для профілактики зорового стомлення протягом 2-3 хвилин.

При організації навчального процесу початківців з шахів більшість провідних тренерів частіше всього використовують: програми MS Office (Word, PowerPoint); шахові навчальні та ігрові комп'ютерні програми: «Шахи з Гаррі Каспаровим», «Задачник з шахів для початківців шахістів», «Шахові етюди», «Lucaschess» «Chess King Training», «Динозаври навчають грати в шахи», «ChessBase»; шахові портали: Chess.com, Lichess.org, Chess Tempo. Ці шахові навчальні програми містять величезну кількість навчальних завдань, класифікованих за темами і ступенями складності [3, 6].

Змагання на початковому етапі підготовки організуються на двох рівнях: внутрішньо групових і міжгрупових, з метою формування знань з організації та проведення змагань, основ правил змагань і культури поведінки на змаганнях.

Оскільки шахи належать до так званих гіподинамічних (нем'язових) видів спорту, в яких головне навантаження припадає на інтелектуальні зусилля, основним видом спортивної підготовки в них є спеціальна шахова підготовка. Її складові:

1. Основна підготовка:

- теоретична підготовка (загальна теорія шахів, теорія дебюту, середини гри (мітельшпіль) й ендшпіль, шахова історія та література);
- практична підготовка (аналіз партій та позицій, контрольні роботи, реферати учнів, конкурси розв'язання композицій, комбінацій тощо, індивідуальні заняття, участь у кваліфікаційних і тренувальних змаганнях).

2. Доконечними допоміжними видами спортивної підготовки в шахах є психологічно-вольова та фізична підготовка:

- психологічна підготовка (психодіагностика, базова психологічна підготовка, психологічна підготовка до

знать, психологічна підготовка до змагань та під час змагань (емоційний інтелект));

- загальна та спеціальна фізична підготовка [2].

Вміле поєднувати практики та теорії являється найважливішим сучасним принципом шахового вдосконалення. Той хто займається шахами повинен, перш за все, виробити практичні навички, беручи участь в різного роду кваліфікаційних турнірах і матчах. Разом з тим не можна забувати, що гола практика без наукової бази сліпа та безпомічна.

Психологія шахів стала невід'ємною частиною професійної підготовки. Великі майстри, такі як Михайло Ботвинник, Віктор Корчной, Гаррі Каспаров та багато інших, акцентували увагу на важливості психологічної підготовки.

Емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Наявність емоційного інтелекту передбачає наявність таких вмінь:

- розуміти і сприймати власні емоції;
- конструктивно виражати емоції, переживати емоції, емоційно відновлюватись;
- самомотивація – керувати своїми емоціями задля досягнення поставленої цілі, відкладання задоволення, обрання способу вираження емоцій;
- розуміти, які емоції відчувають інші люди, бути емпатійним (співчутливим);
- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування – уміння будувати стосунки.

Розвинений емоційний інтелект допомагає дитині бути вмотивованою, наполегливою, товариською, приймати правильні рішення в дилемах, мати впевненість в собі, ефективніше застосовувати розумові здібності, вміти розв'язувати конфлікти [7].

Дослідивши дану тему можна прийти до такого **висновку**: шахи звісно не є найпопулярнішим видом спорту (особливо серед дівчат), проте з кожним роком набирає все більшої популярності серед дітей та молоді. Відповідно з цим фактом, зростає потреба в наявності кадрів для підготовки юних шахістів, адже мало, тренеру з шахів, бути самому хорошим шахістом, професіоналом своєї

справи, для навчання дітей потрібно мати педагогічний талант та вміння впроваджувати та використовувати сучасні інноваційні технології для ефективного заохочення до гри в шахи. Також не можливо не зауважити, що на сьогодні існує зовсім мала кількість україномовної літератури чи посібників для навчання (в основному є пострадянська література та зарубіжна).

Перспективами подальших досліджень є визначення основних компетентностей, загальних та специфічних принципів спортивної підготовки юних шахістів, здійснення наукового пошуку, щодо їх реалізації через послідовність у вирішенні завдань та використанні специфічних засобів і методів спортивного тренування відповідно до віку та статі спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Вінниченко В.О., Коваль О.М. та ін. Шахи: навчальна програма для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів і палаців культури та творчості. Київ: Спортивний комітет України, 2010. 84 с.
2. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 №67. 24 с
3. Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 11. С. 3-6.
4. Єжова О.О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 3. С. 39-43.
5. Карпов А.Є., Гік Є.Я. Шаховий калейдоскоп. Київ: Вища школа, 1983. 216 с.
6. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 386 с.
7. Емоційний інтелект. Деніел Гоулман; [пер. з англ. С.Л. Гумецької]. Харків: Віват, 2019. 512 с.
8. Сігел Д., Брайсон Т. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини [пер. з англ. Ірина Борщ]. Київ: Наш формат, 2017. 192 с.

Отримано 17.04.2025 р.

Олександр БУЙНИЦЬКИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**,
доктор наук з фізичного виховання
та спорту, професор

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФАХІВЦІВ ІЗ РОЗМІНУВАННЯ

У статті розглянуто особливості фізичної підготовленості фахівців із розмінування як важливої складової їх професійної діяльності. Проаналізовано основні фізичні якості, необхідні для ефективного та безпечного виконання завдань у складних і небезпечних умовах – силу, витривалість, спритність, координацію рухів і стресостійкість. Визначено основні напрями вдосконалення фізичної підготовки саперів, зокрема застосування спеціальних тренувальних вправ, функціональних тренувань і методик психофізичної стабілізації. Підкреслено значення систематичної фізичної підготовки для збереження високого рівня працездатності, зниження ризику травм і підвищення професійної надійності фахівців.

Ключові слова: фізична підготовленість, фахівці з розмінування, професійна діяльність, витривалість, координація, функціональна підготовка.

Актуальність теми. Ураховуючи сучасні положення теорії і практики фізичне виховання повинно відзначатися професійно-прикладною спрямованістю. Дані вітчизняних досліджень та іноземних фахівців свідчать про необхідність формування високого рівня готовності майбутніх фахівців із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій до професійної діяльності засобами і методами фізичного виховання [3].

Мета дослідження – визначити особливості та обґрунтувати ефективні напрями вдосконалення фізичної підготовленості фахівців із розмінування з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності, вимог до фізичної витривалості, координації, сили та стійкості до стресових факторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовленість фахівців із розмінування – важлива складо-

ва їхньої професійної готовності, оскільки діяльність цих фахівців пов'язана з високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, роботою в екстремальних умовах, а тому потребує високого рівня витривалості, точності та концентрації. Фахівцями з розмінування є сапери, піротехніки, інженери-вибухотехніки, а виконують вони комплекс завдань, що потребує: тривалого перебування в незручних позах (під час роботи з вибухонебезпечними предметами), пересування у складному рельєфі (болота, руїни, ліс, гори), перенесення важкого обладнання і засобів захисту, високої координації рухів, здатності швидко реагувати на небезпечну ситуацію. У зв'язку з цим високий рівень фізичної підготовленості безпосередньо позначається на якості виконаної роботи і безпеці життя сапера [1; 2].

Передусім відзначимо, що систематична та ретельно спроектована методика фізичної підготовки є обов'язковою умовою досягнення сапером високого професіоналізму, особливо на етапі максимальної реалізації свої можливостей. Конкретизуючи основні складові фізичної підготовленості досліджуваних фахівців відзначаємо, що однією з них є аеробна витривалість, а її вдосконалення відбувається за допомогою тривалого бігу, марш-кидків, плавання, силових вправ. Результатом такої діяльності є спроможність довготривалої професійної діяльності без зниження працездатності та уваги.

Іншим компонентом фізичної підготовленості фахівців із розмінування є м'язова сила та силова витривалість, що проявляється у динамічному і статичному режимах діяльності. Означені рухові якості є важливими під час роботи з обладнанням, транспортування вантажів, пересування у бронежилетах тощо. Основним засобом є фізичні вправи, зокрема які передбачають використання ваги власного тіла, тренажерів.

Ще одна важлива рухова якість – координація, її вияв є визначальним у виконанні роботи безпосередньо з вибухонебезпечними предметами. Розвивається за допомогою фізичних вправ, спрямованих на поліпшення рівноваги, точності рухів, інших виявів дрібної моторики, передусім рук.

Швидкість реакції та окремого руху, як одна з важливих складових фізичної підготовленості фахівців із розмінування, відіграє важливу роль у їхній професійній діяльності.

Від стану розвитку зазначених складових швидкісних якостей залежить спроможність миттєво оцінювати ситуацію. Розвивати їх необхідно за допомогою фізичних вправ, що спонукають до їхнього вияву, а також використовуючи психологічні тренування. У зв'язку з останнім відзначаємо психофізичну стійкість, що є важливою під час роботи на фоні стресу та у небезпечних умовах. Така стійкість підтримується на належному рівні виконанням дихальних вправ, тренуваннями на витримку, виконанням технік медитації.

Крім зазначених спеціальних вправ важливе місце у процесі фізичної підготовки належить загальнопідготовчим вправам, зокрема бігу, підтягуванням, віджиманням; спеціально-підготовчим вправам, а саме у саперному спорядженні, з імітації пересування на мінному полі, з використанням макетів вибухових пристроїв [1; 2].

Комплексами фізичних вправ, що сприяють поліпшенню зазначених рухових якостей, є функціональні тренування методом колового тренування з одночасним впливом на швидкісну або аеробну витривалість та м'язову силу з відтворенням реальних параметрів фізичного навантаження.

Дієвими є також психофізичні тренування, а саме поєднання фізичних вправ із контролем за диханням, увагою, частотою серцевих скорочень [1].

Висновки. Отже, вивченням різних літературних джерел з'ясували, що існує висока залежність рівня військово-професійної підготовки фахівців із розмінування від їхньої фізичної підготовленості. Встановлено також, що основу цієї залежності складають фізіологічні закономірності формування довготривалої адаптації, а саме пов'язані з явищем «перехресної» адаптації. Важливим у підвищенні ефективності діяльності та забезпеченні високих резервів функціональних систем, задіяних при виконанні професійних завдань, є розвиток не тільки функціональних систем, що безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю, але також і таких, що задіяні меншою мірою. Значення останніх полягає у створенні енергетичних передумов для зростання або часткової перебудови механізмів основних функціональних систем, що часто зустрічається у випадку постійного виникнення нових або частковою зміною стандартних ситуацій під час вирішення фахівцями професійних завдань.

Список використаних джерел:

1. Гоншовський В.М., Фотуйма О.Я., Єдинак Г.А. Реалізація індивідуального підходу у фізичній підготовці майбутніх рятувальників: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 150 с.
2. Овчарук І.С., Єдинак Г.А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А.В., 2007. 118 с.
3. Окіпняк Д.А., Малюк В.М., Окіпняк А.С. Інтерпретація та обґрунтування моделі фахівця із розмінування з урахуванням вимог сьогодення. *Young Scientist*. 2016. №12.1 (40). С. 491-496.

Отримано 30.10.2025 р.

Дмитро ВАЩУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Ірина БЛИСТІВ,
магістр фітнесу та рекреації

ВПЛИВ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТЬ НА ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Вивчено і узагальнено вплив туристично-рекреаційних занять на дітей підліткового віку. Головними аспектами позитивного впливу є: фізичне здоров'я, громадська активність, соціальний контекст, позитивний емоційний досвід та виховання. Комплексний позитивний вплив туристично-рекреаційних занять на усі сфери розвитку підлітків підтверджує їх значний потенціал. З огляду на популярність таких занять серед підлітків, їх широке застосування як в процесі фізичного виховання в закладі освіти, так і у системі позашкільної освіти може значно підвищити їхню мотивацію до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Ключові слова: вплив, підлітки, заняття, туризм, рекреація, аспект, програми, діяльність.

Актуальність теми. Протягом останнього десятиліття фізичне здоров'я школярів усіх вікових груп викликає серйозне занепокоєння науковців, які активно шукають шляхи його збереження та зміцнення. Важливим аспек-

том для розвитку підлітка вважається дозволя [5]. Туристично-рекреаційні заняття, що традиційно користуються великою популярністю серед підлітків, мають значний потенціал для оздоровлення молодого покоління.

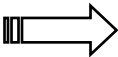
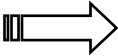
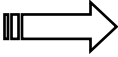
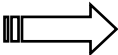
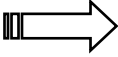
Формулювання мети публікації. Дослідити вплив туристично-рекреаційних занять на дітей підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження показало, що змістовне дозволя, ефективним елементом якого можуть стати туристично-рекреаційні заняття, приваблює підлітків завдяки вільному вибору активностей, можливості спілкування з однодумцями та позитивній емоційній складовій.

У підсумку проведеного дослідження, ми вивчили та систематизували вплив туристично-рекреаційних занять на дітей підліткового віку (табл. 1).

Таблица 1

*Вплив туристично-рекреаційних занять
на дітей підліткового віку*

Аспект		Вплив
Фізичне здоров'я		Загартовування, оптимізація маси тіла, удосконалення функціонального стану основних систем організму; розвиток сили та витривалості
Громадська активність		Налагодження соціальних зв'язків між однолітками та дорослими; розвиток лідерства, ініціативи, відповідальності; розширення кола спілкування
Соціальний контекст		Навчання вирішувати конфлікти; розвиток навичок командної роботи та співпраці; подолання почуття самотності та ізоляції
Позитивний емоційний досвід		Пом'якшення стресу, сприяння позитивній психологічній адаптації та емоційному благополуччю; підвищення самооцінки та впевненості в собі
Виховний аспект		Профілактика девіантної поведінки; формування відповідальної поведінки та усвідомлення соціальних норм

Так, L.L. Caldwell [4] зазначає, що дані заняття сприяють розвитку лідерства, ініціативності, громадської ак-

тивності підлітків, а також формують навички розв'язання конфліктних ситуацій, що, в свою чергу, знижує ризик девіантної поведінки. За даними М. Belošević [3], особливо позитивний вплив на розвиток ідентичності та досвіду ініціативи активне дозволяння чинить на хлопчиків та вмотивованих підлітків.

Сучасні дослідження та практичний досвід свідчать про позитивний вплив засобів і методів туризму на роботу з підлітками, які належать до групи соціального ризику. Зокрема, І.В. Бакіко, А.П. Денисовець [1] відзначають, що туристично-рекреаційні заняття займають одне з провідних місць у структурі потреб та інтересів цієї категорії молоді, часто переважаючи інші форми дозволяння. Це пояснюється їхньою привабливістю, можливістю отримати нові враження та відчуття пригод.

Важливо підкреслити, що окрім соціально-педагогічного впливу, туристично-рекреаційні заняття відіграють значну оздоровчу роль. Перебування на свіжому повітрі, контакт з природними факторами (сонце, повітря, вода, вітер, рослинний світ тощо) сприяють загартуванню організму підлітків, підвищенню його опірності до захворювань та покращенню загального самопочуття. Водночас, дозовані фізичні навантаження, характерні для туристичних походів та рекреаційних активностей, сприяють оптимізації маси тіла, зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, а також розвитку фізичних якостей, координації рухів, підвищення рівня фізичного здоров'я.

Таким чином, систематизовані наукові дані переконливо демонструють багатогранний позитивний вплив туристично-рекреаційних занять на ключові сфери розвитку дітей підліткового віку, що підтверджує їх значний потенціал.

Висновки. Узагальнено вплив туристично-рекреаційних занять на дітей підліткового віку. Серед головних аспектів позитивного впливу слід вказати фізичне здоров'я, громадську активність, соціальний контекст, емоційний стан та виховання.

Враховуючи популярність туристично-рекреаційних занять у підлітковому середовищі, та з огляду на його оздоровчу, розвиваючу та виховну дію на підлітків, необхідно зосередити увагу на розробці та впровадження туристично-рекреаційних програм у процес їх фізичного

виховання в закладі освіти та в систему позашкільної освіти, що сприятиме більшому залученню контингенту до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Позитивні впливи туристично-рекреаційних занять на підлітків є підґрунтям для подальших досліджень щодо їхньої цінності та необхідності впровадження.

Список використаних джерел:

1. Бакіко І.В., Денисовець А.П. Туризм як профілактика важко-виховуваності. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*: зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 6-10.
2. Блистів Т.В., Пацалюк К., Садовський О. та ін. Алгоритм розробки туристично-рекреаційних маршрутів з активними засобами пересування для зміцнення здоров'я дітей, підлітків та молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 2 (187). С. 36-42. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).07)
3. Belošević M., Ferić M. Contribution of Leisure Context, Motivation and Experience to the Frequency of Participation in Structured Leisure Activities among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19. №2. P. 877. DOI: 10.3390/ijerph19020877.
4. Caldwell L.L., Witt P.A. Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Dir Youth Dev*. 2011. №130. P. 13-27. DOI: 10.1002/yd.394. PMID: 21786407.
5. Rivas S., Albertos A. Potential connection between positive frustration in family leisure time and the promotion of adolescent autonomy. *Front Psychol*. 2023. №14. P. 1258748. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1258748.

Отримано 25.04.2025 р.

Вадим ГРИБАН, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Віталій ТЕРЕЩУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Олександр АЛЕКСЄЄВ**,
доктор педагогічних наук, професор

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА КОРЕКЦІЯ М'ЯЗОВОЇ АСИМЕТРІЇ У ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПАХ БАЗОВОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються особливості контролю фізичної підготовки та корекції м'язової асиметрії у тенісистів на етапах базової та спеціалізованої підготовки. Акцентовано увагу на важливості своєчасного виявлення м'язового дисбалансу, який може негативно впливати на техніко-тактичні дії спортсмена та збільшувати ризик травматизму. Запропоновано комплекс діагностичних методик і корекційних вправ, що сприяють гармонійному фізичному розвитку юних тенісистів та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: настільний теніс, фізична підготовка, м'язова асиметрія, базовий етап, спеціалізований етап, корекція, тестування, тренування.

Актуальність теми. У сучасних умовах підготовки спортсменів з настільного тенісу особливої уваги набуває питання забезпечення ефективного фізичного розвитку, який є основою для формування високого рівня спеціальної працездатності. На етапах базової та спеціалізованої підготовки у тенісистів часто спостерігається м'язова асиметрія, зумовлена однобічністю навантаження, що може призводити до порушення постави, зниження функціональних можливостей та підвищення ризику травм. Тому контроль фізичної підготовки у поєднанні з вчасною корекцією м'язового дисбалансу є надзвичайно актуальним завданням, що потребує впровадження науково обґрунтованих методик у навчально-тренувальний процес.

Метою дослідження є обґрунтування та розробка ефективної системи контролю фізичної підготовки і засо-

бів корекції м'язової асиметрії у тенісистів на етапах базової та спеціалізованої підготовки з метою оптимізації тренувального процесу, зниження ризику травматизму та підвищення рівня спортивної майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі багаторічної підготовки тенісистів фізичне вдосконалення відіграє ключову роль, оскільки саме високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки є запорукою успішного оволодіння техніко-тактичними діями та досягнення високих спортивних результатів. Фізична підготовка у настільному тенісі має бути спрямована не лише на розвиток основних рухових якостей, але й на створення передумов для збереження здоров'я спортсмена, формування правильної постави, симетричної будови тіла та профілактику перенавантаження окремих м'язових груп.

На етапі базової підготовки головна увага приділяється гармонійному фізичному розвитку дитини. Тренувальний процес передбачає різноманітні вправи загальної фізичної підготовки, що сприяють розвитку координаційних здібностей, гнучкості, витривалості, сили та швидкісно-силових якостей. Саме в цей період формується м'язово-скелетна система, тому важливо забезпечити рівномірне фізичне навантаження на всі групи м'язів. Проте через специфіку настільного тенісу, який передбачає переважне навантаження на одну сторону тіла, вже на початкових етапах можуть виникати ознаки м'язової асиметрії – порушення балансу між м'язовими групами, що згодом може призвести до функціональних порушень або травм [1].

Зі зростанням спортивного рівня і переходом до етапу спеціалізованої підготовки, тренувальний процес стає більш цілеспрямованим і інтенсивним. Спортсмени виконують значний обсяг спеціальних вправ, спрямованих на удосконалення швидкості реакції, точності рухів, сили ударів, динамічної сили та вибухової витривалості. У цей період ризик формування або поглиблення м'язового дисбалансу зростає, що негативно впливає не лише на поставу та функціональність рухів, але й на ефективність виконання технічних дій, стійкість до втоми, а також загрожує розвитком хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

У межах дослідження було проведено комплексну оцінку фізичної підготовленості юних тенісистів вікових груп

10-14 та 15-17 років. Аналіз включав як стандартні тести з фізичних якостей (біг на 30 м, стрибки в довжину з місця, човниковий біг, тест Купера), так і біомеханічну оцінку рухів, спрямовану на виявлення домінування однієї сторони тіла. Застосовувалися інструментальні методи: динамометрія, електроміографія, тести на м'язовий тонус та функціональну силу симетричних груп м'язів. Додатково проводились антропометричні вимірювання для виявлення порушень постави, асиметрії плечового пояса та таза [3].

На основі аналізу отриманих результатів було сформовано корекційну програму фізичних вправ, яка включала [2]:

- вправи на симетричне силове навантаження (з використанням вільних ваг, еспандерів, гімнастичних снарядів);
- розтягування м'язів, які виявилися вкороченими або перенапруженими;
- вправи на стабілізацію м'язів тулуба і попереку для підвищення стійкості корпусу;
- функціональні рухи, які імітують ігрові дії, але виконуються у симетричному варіанті;
- елементи йоги та пілатесу для розслаблення та відновлення м'язового балансу.

Особливу увагу було приділено моніторингу динаміки фізичного стану спортсменів протягом усього циклу тренувань. Оцінювання проводилося кожні 4-6 тижнів для вчасного коригування програми відповідно до індивідуальних змін у стані м'язового балансу та рівня підготовленості.

Висновки: результати впровадження програми засвідчили її ефективність: у спортсменів, які систематично виконували запропоновані вправи, спостерігалось зменшення показників м'язової асиметрії, покращення постави, збільшення сили та витривалості. Також було зафіксовано зниження частоти травм і покращення результатів у змагальній діяльності. Це свідчить про доцільність включення засобів корекції м'язового дисбалансу в систему підготовки тенісистів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Гончарова Н., Прокопенко А. Технологія профілактики функціональної моторної асиметрії дітей молодшого шкільного ві-

- ку в процесі оздоровчих занять тенісом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №3. С. 37-43. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.37-43.
2. Одинець, Т., Парфенюк О. Фізична терапія при вродженій м'язовій кривошії. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024 2 (1). С. 81-85. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.53>
 3. Шевченко О. Контроль фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та односторонств у закладах вищої освіти*. 2023. Т. 1. С. 125-127.

Отримано 24.04.2025 р.

Ростислав ГРИШАК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Іван СТАСЮК,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

У статті розглянуто особливості підготовки студентської футбольної команди в річному макроциклі. Висвітлено структуру, зміст і спрямованість тренувального процесу на різних етапах підготовчого, змагального та перехідного періодів. Проаналізовано особливості планування фізичного, техніко-тактичного та психологічного тренування з урахуванням навчального навантаження студентів. Визначено основні принципи побудови тренувального процесу, спрямовані на забезпечення оптимального рівня фізичної та функціональної готовності спортсменів упродовж навчального року. Наведено рекомендації щодо удосконалення тренувального процесу з метою підвищення ефективності виступів студентських футбольних команд у змаганнях різного рівня.

Ключові слова: футбол, студенти, річний макроцикл, тренувальний процес, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, етапи підготовки.

Актуальність теми. Результат спортивного тренування спортсменів залежить від ефективності організації, методів управління і контролю та раціонального викорис-

тання сучасних технологій у тренувальному процесі [4; 5]. Необхідне більш детальне дослідження моделі управління тренувальним процесом кваліфікованих футболістів, оскільки загальна структура річного тренувального циклу визначається змаганнями, запланованими на осінь та весну [3; 6; 7]. Інтенсивність тренувань значно зростає через скорочений час підготовки до великих змагань, що прив'язано до початку навчального року [1; 2].

Мета дослідження – вивчення особливостей підготовки студентської футбольної команди в річному макроциклі та розробка рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням специфіки навчальної діяльності і спортивного календаря.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчально-тренувальний процес групи ПСМ відповідав плану роботи та вивченню навчальних матеріалів. Тренування футболістів відповідали вимогам формуванню етапів спортивної форми, враховуючи особливості змагальної діяльності та модель навчання у закладі вищої освіти. Система моніторингу та планування тренувального навантаження базувалася на обліку часу, витраченого на фізичні, технічні та інші види підготовки.

Тренувальне навантаження, виражене в тренувальних годинах, визначалося розкладом занять. Його динаміка протягом різних циклів річного тренувального процесу футболістів мала хвилеподібну тенденцію.

Вимірюючи частоту серцевих скорочень під час тренувань, вдалося виявити їх переважні фізіологічні тенденції та розрахувати величину тренувального навантаження протягом досліджуваного періоду.

Коефіцієнт тренувального навантаження змінювався протягом річного тренувального циклу. Таким чином, обсяг аеробних вправ був найбільшим на початку тренування, а потім значно зменшився. На противагу цьому, обсяг змішаних вправ спочатку значно збільшився і продовжував зростати до кінця тренування. Що стосується анаеробного обсягу вправ, то він був високим на початку тренування, потім дещо знизився і стабілізувався. Тим часом анаеробна гліколітична активність демонструвала позитивну тенденцію на початку тренування, потім дещо знизилася.

лася і стабілізувалася. Анаеробна активність молочної кислоти досягла своєї найвищої частки, починаючи приблизно з третього тижня тренувань і залишаючись на цьому рівні протягом певного періоду, поки команда не вийшла на тренування на свіжому повітрі.

Тренувальні засоби класифікуються на основі їхнього впливу на різні аспекти фізичної підготовки спортсмена. У практичному застосуванні тренування кваліфікованих футболістів цей підхід пов'язаний із значними труднощами, оскільки фізична підготовка, технічна майстерність, тактичне мислення та інші аспекти можуть удосконалюватися протягом одного тренування. Практично неможливо визначити, яке тренування спеціально розроблене для покращення певного аспекту фізичної підготовки, тому в цьому випадку категоризація є умовною.

Таким чином, одне й те саме спеціалізоване тренування, коли воно проводиться з різною інтенсивністю, інтервалами відпочинку та повтореннями, може одночасно покращити як технічні, так і тактичні навички, а також фізичні якості. Отже, необхідно контролювати та згодом класифікувати специфічні та неспецифічні методи тренування на основі їхнього вибіркового впливу.

Аналіз використання різних інструментів протягом тренувального циклу виявляє тенденцію до зменшення загальнопідготовчих вправ, тоді як використання спеціалізованих підготовчих вправ хвилеподібно зростає. Частка допоміжних вправ різко зросла з 10% до 22,2% у другий місяць тренувань, але потім дещо знизилася, залишаючись на рівні 17,4% у травні. Найбільш позитивна тенденція спостерігалася у використанні змагальних тренувань, яка зросла з 3,5% на початку тренувань до 27,3% до кінця.

Висновки. Таким чином, якісне управління тренуваннями футболістів базується на моделях тренувань та ігровому навантаженні. Врахування цих моделей дозволяє проводити цілеспрямовану фізичну підготовку, адаптовану до вимог змагального футболу.

Список використаних джерел:

1. Асанов Б.І. Системний підхід до управління тренувальним процесом у футболі. Практикум з футболу. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 34-37.

2. Балан Б., Клименко С. Особливості управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку у процесі тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 9-12.
3. Джус О.Н. Планування навчально-тренувального процесу футболістів. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. С. 74.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. С. 434-436.
5. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. Київ: Олімпійська література, 2003. С. 72-74.
6. Перевозник В.І. Шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів (16-18 років). Практикум з футболу. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 112-114.
7. Стасюк І.І. Контроль за рівнем технічної підготовленості в групі ПСМ з футзалу. *Зб. наук. праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. Вип. 3. С. 253-254.

Отримано 15.10.2025 р.

Олександр ГУЧОК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Юрій ЮРЧИШИН,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ УВАГИ ТА РЕАКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ ТА ТХЕКВОНДО, ЯК АСПЕКТ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

У статті представлено порівняльний аналіз показників уваги та швидкості реакції у спортсменів, які займаються карате та тхеквондо. Розкрито значення психофізіологічних якостей для досягнення високих результатів у єдиноборствах. Проведене дослідження дозволило визначити відмінності у концентрації, обсязі та стійкості уваги, а також у швидкості простої та складної реакції між представниками різних видів бойових мистецтв. Виявлено, що специфіка тренувального процесу з карате і тхеквондо зумовлює різний рівень розвитку сенсомоторних функцій і психічної стійкості спортсменів. Отримані результати можуть бути використані тренерами для вдосконалення методики підготовки та підвищення ефективності психофізіологічної готовності бійців.

Ключові слова: увага, реакція, карате, тхеквондо, психофізіологічна готовність, сенсомоторика, єдиноборства.

Актуальність теми. Врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей є ключовим елементом у підготовці спортсменів вищих досягнень [1, с.55]. У бойових мистецтвах, де успіх вирішують частки секунди, адекватний рівень психофізіологічної готовності, зокрема показники уваги, швидкості реакції та здатність до швидкого перемикавання рухових дій, набуває критичного значення. Для кваліфікованого тренера важливо не лише враховувати особливості розвитку фізичних якостей, але й визначати функціональні типи організму, що можуть корелювати з успішністю у конкретному виді спорту [2, с.120-121].

Хоча в науковій літературі широко висвітлюється зв'язок між типом конституції та енергетикою м'язової

діяльності (де, наприклад, еурисомія поєднується з проявом сили та швидкості, а лептосомія – з аеробною витривалістю) [3, с.15; 4, с.100], недостатньо уваги приділено порівняльному дослідженню специфічних центрально-нервових функцій, таких як увага та реакція, у спортсменів, які займаються різними, але структурно схожими видами єдиноборств. Карате та тхеквондо, маючи спільне коріння, вимагають різної акцентуації рухових навичок (більше рук/ніг, ближча/дальня дистанція), що може впливати на структуру психофізіологічної готовності.

Мета та завдання дослідження – полягають у проведенні порівняльного аналізу показників уваги та складної рухової реакції у кваліфікованих спортсменів, які займаються карате та тхеквондо, для визначення специфічних психофізіологічних аспектів їхньої готовності.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження, виконані на різних вікових групах, засвідчили, що відмінності в статурі визначають відмінності в структурі моторики, тобто у співвідношенні сили, швидкості та витривалості рухових якостей, які залежать від енергозабезпечення [3, с.15; 4, с.100].

Показники швидкості реакції: Спортсмени тхеквондо, чий вид спорту вимагає швидшого прийняття рішень на дальній дистанції та блискавичних ударів ногами, можуть демонструвати кращі показники часу складної вибіркової рухової реакції порівняно зі спортсменами карате. Це пов'язано з необхідністю постійно обробляти більше інформації про рухи противника та миттєво реагувати.

Показники уваги: Спортсмени карате, особливо ті, що виступають у куміте, можуть демонструвати вищі показники стійкості уваги через необхідність утримувати фокус протягом тривалого поєдинку і контролювати ближню дистанцію.

Зв'язок із соматотипом: Згідно з попередніми дослідженнями, еурисомія, як правило, поєднується з проявом сили та швидкості, тоді як лептосомія – з аеробною витривалістю [4, с.101]. Оскільки карате та тхеквондо є швидкісно-

силовими видами, очікується, що вищі показники швидкості реакції та уваги будуть корелювати з підвищеним рівнем мезоморфії (м'язовим типом статури), що також підтверджується даними про пряму залежність аеробної продуктивності від мезоморфії та навпаки – від ендоморфії [3, с.16].

Динаміка розвитку моторних можливостей у дітей різних типів конституції значно відрізняється [3, с.17; 1, с.60], що обумовлює необхідність індивідуального підходу у тренувальних режимах та методах контролю [2, с.122; 5, с.45]. З'ясування специфіки психофізіологічних аспектів у дорослих спортсменів єдиноборств дозволить розробити диференційовані програми тренування, спрямовані на оптимізацію центрально-нервових процесів, що безпосередньо впливають на ефективність змагальної діяльності.

Висновки. Представники різних типів конституції мають різні енергетичні можливості м'язів, що свідчить про цілісність поняття «конституція людини» [3, с.18]. Психофізіологічна готовність є невід'ємною частиною цієї конституційної цілісності. Проведений порівняльний аналіз дозволить виявити, які саме компоненти психофізіологічних функцій (увага чи швидкість реакції) є критично важливими для успіху у карате та тхеквондо. Отримані результати стануть основою для розробки специфічних тестових нормативів та індивідуалізованих програм психофізіологічної корекції для спортсменів у даних видах бойових мистецтв.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
3. Єдинак Г.А., Галаманжук А.А., Мисів В.М. та ін. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
4. Вовканич А., Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Аналіз соматотипу спортсменів-одноборців. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 3. С. 99-103.
5. Гуменюк В.І. Психологічний супровід тренування: навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 250 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Антон ДЕЙНЕКА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ

У статті розглянуто вплив занять спортом на функціональний стан серцево-судинної системи людини. Проаналізовано адаптаційні зміни, які відбуваються під впливом систематичних фізичних навантажень різної інтенсивності. Визначено, що регулярні заняття спортом сприяють покращенню кровообігу, підвищенню еластичності судин, зниженню частоти серцевих скорочень у стані спокою та покращенню загальної витривалості організму. Окрему увагу приділено порівнянню змін у серцево-судинній системі спортсменів різних видів спорту – циклічних, ігрових та силових. Наведено рекомендації щодо оптимізації фізичних навантажень для збереження здоров'я серця та профілактики серцево-судинних захворювань.

Ключові слова: серцево-судинна система, спорт, фізичні навантаження, адаптація, витривалість, функціональний стан, здоров'я.

Актуальність теми. Під впливом систематичних занять фізичними вправами активізується діяльність всіх органів та систем, підвищується здатність організму до мобілізації функціональних можливостей та більш економного виконання м'язової роботи. Тренувальні заняття в дитячому та підлітковому віці викликають значно більш виразні і швидші морфологічні та функціональні зрушення, ніж у старшому віці [1, с.76; 4; 5, с.128-129].

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення впливу систематичних м'язових тренувань на серцевий викид присвячено велику кількість робіт [1-6].

Аналіз цих досліджень засвідчує, що збільшення ударного об'єму крові зі зростанням організму є показником збільшення функціональних можливостей серця [4; 5, с.245-246]. Під час тренувань відбувається відповідна економізація діяльності серцево-судинної системи.

Проте ясності щодо оцінки змін ударного і хвилинного об'єму крові під впливом систематичних тренувань немає. Найчастіше увагу дослідників привертають юні спортсмени, які тренуються на витривалість у таких видах спорту, як біг, лижні гонки, плавання. Характеристика ж серцевого викиду залежно від спортивної спеціалізації в інших видах спорту дітей та підлітків недостатньо висвітлена у науковій літературі.

За даними низки дослідників, ударний об'єм крові в молодих спортсменів значно перевищує величини, отримані у ровесників, які займаються спортом [5, с.131-132; 6, с.89]. Інші дослідники виявили зменшення ударного об'єму крові у стані м'язового спокою у юних спортсменів і розцінили це як показник економізуючого впливу тренування. За даними Земцової І., величина ударного об'єму крові у молодих біатлоністів переважають у всіх вікових групах майже однакова з ударним об'ємом крові їх однолітків, які займаються спортом [2, с.104]. Хвилинний об'єм крові зі зростанням тренованості зменшується, що у свою чергу пояснюється економізацією серцевої діяльності у стані спокою.

У юних спортсменів при дозованих фізичних навантаженнях одні автори виявили високі показники ударного об'єму крові, інші – його зниження [5, с.28]. За даними Земцової І., у відповідь на однакове за потужністю навантаження збільшення ударного та хвилинного об'єму крові у юних біатлоністів виражено менше, ніж у їх нетренованих однолітків, що свідчить про меншу напруженість у них системи кровообігу в період навантаження [2, с.105]. Максимальні величини у юних спортсменів вищі, ніж у нетренованих дітей в умовах спокою. Адаптація кровообігу до напруженої м'язової роботи у юних спортсменів залежить від віку. Значне збільшення ударного та хвилинного об'ємів крові при великих фізичних навантаженнях у юних спортсменів порівняно з їх нетренованими однолітками пояснюється великою вихідною величиною у зв'язку зі збільшенням у них обсягу серця.

Висновки. Фізичні навантаження суттєво впливають на хвилинний об'єм крові.

Основний вплив: збільшення хвилинного об'єму крові – під час фізичних навантажень потреба організму в кисні зростає, що призводить до збільшення серцевого викиду. У тренуваних людей хвилинний об'єм крові може зрости в 4-6 разів у порівнянні зі станом спокою; підвищення частоти серцевих скорочень – серце починає працювати інтенсивніше, щоб забезпечити швидшу циркуляцію крові; збільшення ударного об'єму – при регулярних тренуваннях серцевий м'яз зміцнюється, що дозволяє йому викидати більше крові за один удар.

Адаптаційні зміни – у тренуваних спортсменів у стані спокою хвилинний об'єм крові залишається відносно низьким за рахунок ефективнішої роботи серця, але під час навантажень він зростає ефективніше, ніж у нетренованих людей.

Таким чином, фізичні навантаження сприяють збільшенню хвилинного об'єму крові шляхом підвищення ЧСС і ударного об'єму, що покращує кровопостачання м'язів і загальну витривалість організму.

Список використаних джерел:

1. Вовканич А.С., Бергтраум Д.І., Гриньків М.Я. та ін. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях: навч. посіб. 2-е вид., доп. Львів: Сполом, 2014. 113 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 208 с.
3. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
4. Радзівський П.О., Заксило М.П., Диба Т.Г., Касаян Т.П. Зміна стану системи дихання аеробної продуктивності та працездатності в процесі багаторічної спортивної підготовки. *Наукові записки. Том 19. Біологія та екологія*. 2018. С. 51-54.
5. Скларов О.Я., Фартушняк Н.В., Сойка Л.Д., Смачило І.С. Біологічна хімія з біохімічними методами дослідження: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] Київ: Медицина, 2009. 352 с.
6. Яремко Є.О., Вовканич А.С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с.

Отримано 05.02.2025 р.

Денис ДМИТРИЄВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Володимир МИСІВ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ПОКАЗНИКИ ДИХАЛЬНОЇ ТА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ 13-15 РОКІВ В УМОВАХ ДЮСШ

У статті розглянуто вплив систематичних занять плаванням на показники дихальної та серцево-судинної системи у підлітків 13-15 років, які займаються в умовах дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ). Проаналізовано особливості функціонального розвитку організму під впливом регулярних тренувань у водному середовищі. Встановлено, що систематичні заняття плаванням сприяють підвищенню життєвої ємності легень, покращенню вентиляційної здатності дихальної системи, зниженню частоти серцевих скорочень у стані спокою та підвищенню стійкості до фізичних навантажень. Отримані результати підтверджують позитивний вплив плавання на формування функціональної витривалості та гармонійний розвиток підлітків.

Ключові слова: плавання, підлітки, дихальна система, серцево-судинна система, фізичний розвиток, функціональна підготовленість, ДЮСШ.

Актуальність теми. Фізичний стан підлітків 13-15 років є критично важливим для їхнього подальшого розвитку. В цей період відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, що вимагають адекватної рухової активності [1, с.150]. Плавання традиційно вважається одним із найбільш ефективних і безпечних засобів для формування фізичного здоров'я, оскільки задіює основні групи м'язів і мінімізує осьове навантаження [3, с.120].

Систематичні заняття в умовах позашкільної освіти (зокрема, Дитячо-юнацьких спортивних шкіл – ДЮСШ) забезпечують необхідну регулярність та дозування навантаження, на відміну від загальних уроків фізичного виховання. Ключовими показниками функціонального стану,

які безпосередньо впливають на загальну витривалість і якість життя, є життєва ємність легень (ЖЄЛ) та частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої [5, с.85]. Показники ЖЄЛ відображають резервні можливості дихальної системи, а ЧСС у спокої – економічність роботи серцево-судинної системи [4, с.150].

Хоча загальновідомо, що плавання має позитивний вплив, недостатньо уваги приділено кількісному порівняльному аналізу динаміки цих двох взаємопов'язаних показників (ЖЄЛ та ЧСС) саме у віковій групі 13-15 років в умовах цілеспрямованої тренувальної роботи ДЮСШ [2, с.250]. Таке дослідження необхідне для об'єктивного обґрунтування методики використання плавання як засобу функціональної підготовки.

Мета та завдання дослідження – полягають у визначенні та кількісній оцінці впливу систематичних занять плаванням на динаміку показників дихальної та серцево-судинної систем (ЖЄЛ та ЧСС) у підлітків 13-15 років, які займаються в умовах ДЮСШ.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження, імовірно, підтвердять, що систематична робота в умовах ДЮСШ забезпечує високий тренувальний ефект на ключові функціональні системи.

Специфіка плавання вимагає форсованого вдиху та ускладненого видиху у воду, що діє як природний тренажер дихальної мускулатури [3, с.190]. Це призводить до достовірного збільшення показників ЖЄЛ у підлітків, які займаються плаванням, порівняно з їхніми однолітками з інших секцій або з контрольної групи [2, с.310]. Збільшення ЖЄЛ є прямим показником підвищення резервних можливостей дихальної системи.

Систематичні аеробні навантаження середньої та високої інтенсивності, характерні для плавання, сприяють централізації кровообігу та гіпертрофії міокарда, що робить роботу серця більш економічною [4, с.150]. Це виражається у достовірному зниженні ЧСС у стані спокою [1, с.180]. Низька ЧСС у спокої є маркером високого рівня тренуваності та функціонального здоров'я.

У цьому віці, завдяки високій пластичності організму, ефект від систематичних занять є найбільш вираженим. Дотримання принципів періодизації та дозування в умовах ДЮСШ (на відміну від хаотичних занять) є ключовим для досягнення максимальних приростів функціональних показників [4, с.80-85].

З'ясування цих закономірностей дозволяє створювати диференційовані програми тренувань, спрямовані на акцентоване покращення ЖЄЛ через спеціальні дихальні вправи в умовах ДЮСШ, що позитивно відобразиться на загальному фізичному стані підлітків.

Висновки. Встановлено, що систематичні заняття плаванням в умовах позашкільної освіти є високоспецифічним і ефективним засобом для формування фізичного стану підлітків. Зафіксовано позитивну динаміку та достовірне покращення ключових функціональних показників: зростання Життєвої Ємності Легень (ЖЄЛ) та зниження Частоти Серцевих Скорочень (ЧСС) у спокої. Отримані результати підтверджують необхідність включення плавання в програми фізичного розвитку підлітків 13-15 років і можуть стати основою для розробки модельно-цілових нормативів функціональної підготовки в ДЮСШ.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.
2. Боднар А.Р., Солопчук Д.М. Спортивна метрологія: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 300 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.
4. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Ігор ДМИТРУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Валерія ЗУБАЛЬ, студентка 2 курсу
факультету іноземної філології першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В РІЗНИХ ВИДАХ МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ

У статті розкрито особливості організації анімаційних послуг у різних видах молодіжного туризму. Розглянуто сутність туристичної анімації як важливого елемента дозвілєвої діяльності, що сприяє підвищенню привабливості туристичних програм і активному відпочинку молоді. Проаналізовано специфіку анімаційних заходів у спортивному, пізнавальному, пригодницькому, екологічному та культурно-розважальному туризмі. Визначено роль аніматора у створенні позитивного емоційного клімату, розвитку комунікативних навичок та забезпеченні інтерактивної взаємодії учасників подорожі. Запропоновано шляхи удосконалення системи підготовки фахівців з туристичної анімації з урахуванням сучасних тенденцій молодіжного туризму.

Ключові слова: анімаційні послуги, молодіжний туризм, туристична анімація, дозвілля, організація відпочинку, аніматор, туристичний продукт.

Актуальність теми. Анімаційні послуги відіграють важливу роль у молодіжному туризмі, створюючи яскраві враження, розвиваючи комунікативні навички та сприяючи активному відпочинку. Вони можуть бути адаптовані під різні види молодіжного туризму залежно від специфіки подорожі та інтересів учасників.

Метою дослідження є аналіз особливостей організації анімаційних послуг у різних видах молодіжного туризму та визначення ефективних форм і методів їх реалізації для підвищення якості дозвілля та туристичного обслуговування молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Активний туризм охоплює походи, екстремальні види спорту та спортивні табори. В межах цього напрямку анімаційні послуги можуть включати: організацію квестів та пригодницьких ігор, проведення майстер-класів зі спортивних дисциплін, вечірні вогнища з інтерактивними програмами, тематичні конкурси та командні змагання [1; 2].

Квести та пригодницькі ігри – це ефективні анімаційні заходи, які поєднують фізичну активність, інтелектуальні завдання та командну взаємодію. Вони сприяють розвитку логічного мислення, креативності та лідерських якостей серед молоді.

Основними етапами організації квестів є розробка концепції та сценарію заходу, визначення тематики (історичний, детективний, фантастичний тощо), створення легенди та основної сюжетної лінії, визначення завдань, які учасники мають виконати для проходження квесту, підготовка локації та реквізиту, вибір відповідного місця (міський простір, ліс, туристична база, історичні пам'ятки), створення декорацій та необхідних атрибутів (карти, підказки, загадки), розміщення контрольних точок із завданнями, формування команд та інструктаж, ознайомлення учасників з правилами та цілями гри, розподіл на групи для створення командного духу, визначення ролей у команді (лідера, аналітика, шукача підказок тощо).

Для цікавого та ефективного квесту необхідно знати певні умови його проведення, а саме: виконання послідовних завдань (загадки, фізичні випробування, пошук предметів), інтерактивна взаємодія з аніматорами чи акторами (якщо передбачено сценарієм), використання сучасних технологій (QR-коди, мобільні додатки).

Квести та пригодницькі ігри мають певні переваги на іншими розвагами. Вони сприяють згуртуванню учасників та командній роботі та розвивають логіку, креативність та увагу до деталей й роблять туристичний досвід більш захопливим та інтерактивним, а також ці заходи підходять для будь-яких вікових категорій та рівнів підготовки.

Квести та пригодницькі ігри можуть бути адаптовані під будь-який тип молодіжного туризму – від екологічного до розважального. Вони створюють унікальні емоції та мотивують молодь до активного пізнання навколишнього світу [1; 2].

Майстер-класи зі спортивних дисциплін є важливим елементом анімаційних програм у молодіжному туризмі. Вони дозволяють учасникам опанувати нові навички, покращити фізичну підготовку та отримати мотивацію до активного способу життя.

Для організації майстер-класів потрібно, по-перше, вибрати спортивну дисципліну з врахуванням інтересів і рівня підготовки учасників. Обрати і підготувати локацію (водні види спорту, гірські, командні ігри тощо), інвентар та спортивне обладнання, забезпечити безпеку (страхувальні засоби, підготовка майданчика) та залучити кваліфікованих тренерів або спортсменів.

Інструктори повинні мати досвід викладання та знання техніки безпеки. Можливе залучення професійних спортсменів для підвищення мотивації учасників.

Майстер-клас включає: теоретичну частину – коротка розповідь про історію та особливості виду спорту; демонстрацію вправ – пояснення та показ техніки виконання; практичну частину – учасники виконують вправи під керівництвом тренера; змагання або інтерактивні завдання – для перевірки засвоєного матеріалу; підбиття підсумків – обговорення результатів, нагородження учасників.

Перевагами проведення спортивних майстер-класів є: популяризація здорового способу життя серед молоді; розвиток фізичних якостей та координації рухів; формування командного духу та дисципліни; залучення учасників до активного дозвілля та спорту.

Майстер-класи можуть бути інтегровані у будь-яку програму молодіжного туризму, сприяючи гармонійному розвитку учасників та створенню незабутніх вражень.

Вечірні вогнища з інтерактивними програмами є невід'ємною частиною молодіжного туризму, адже вони створюють атмосферу єднання, сприяють неформальному спілкуванню та дозволяють урізноманітнити дозвілля туристів. Інтерактивні програми, що супроводжують такі заходи, роблять їх ще більш захопливими та пам'ятними.

Інтерактивними елементами програми можуть бути тематичні розповіді та легенди – історії про місцевість, народні перекази, міфи, співи під гітару, театралізовані вистави – імпровізаційні сценки за участю глядачів, квести та ігри біля вогнища, розповіді мотиваційних історій –

обмін досвідом, натхненні виступи від мандрівників та спортсменів, можливість кожному висловитися, поділитися враженнями).

Вечірні вогнища у молодіжному туризмі сприяють покращенню комунікації та згуртування групи, можливість розкрити творчий потенціал учасників, створення атмосфери довіри та спільних спогадів, гармонійне поєднання відпочинку та розваг.

Вечірні вогнища з інтерактивними програмами роблять молодіжний туризм більш емоційним, незабутнім та сприяють формуванню нових дружніх зв'язків [1; 2].

Тематичні конкурси та командні змагання є важливою частиною анімаційних програм у молодіжному туризмі. Вони сприяють згуртуванню учасників, розвитку командного духу, логічного мислення та фізичної активності.

Організацію таких конкурсів слід розпочинати з вибору тематики заходу з врахуванням загальної концепції подорожі (спортивна, історична, етнографічна, пригодницька тощо), інтересів та віку учасників. Встановлення та формування правил та структури гри, розподіл учасників на команди або індивідуальна участь, визначення правил та критеріїв оцінювання, підготовка необхідного інвентарю та реквізиту – це є запорукою успіху проведення такої форми анімації.

Усі анімаційні послуги обов'язково мають фінальну частину та нагородження, підбиття підсумків та аналіз досягнень команд (учасників), вручення нагород, сертифікатів або символічних призів, обговорення вражень, рефлексія та неформальне спілкування.

Переваги тематичних конкурсів та командних змагань у молодіжному туризмі розвиток командної взаємодії, лідерських та комунікативних навичок, підвищення активності та залучення учасників, зміцнення фізичних і творчих здібностей, формування позитивних емоцій та незабутніх вражень.

Тематичні конкурси та командні змагання роблять молодіжний туризм більш динамічним, веселим та захопливим, сприяючи всебічному розвитку учасників.

Висновки. Анімаційні послуги у молодіжному туризмі виконують не лише розважальну, а й освітню, соціалізуючу та оздоровчу функції. Вони сприяють активному залученню молоді в туристичну діяльність, формуванню позитивних емоцій та незабутніх вражень.

Список використаних джерел:

1. Байлик С.І., Кравець О.М. Організація анімаційних послуг в туризмі: навчальний посібник. Харків: ХНАМГ, 2009. 198 с.
2. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: навчальний посібник. Київ: Вид-во ФПУ, 2007. 188 с.

Отримано 08.04.2025 р.

Руслана ЛІВІНЕЦЬ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Михайло ГУСКА,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто спортивні ігри як ефективний засіб фізичного виховання, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, виховання морально-вольових якостей та соціальної активності учнів. Проаналізовано значення ігрової діяльності у процесі занять фізичною культурою, її вплив на розвиток координації, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості. Визначено, що спортивні ігри сприяють підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою, створюють позитивний емоційний фон, розвивають комунікативні навички та сприяють формуванню колективізму. Запропоновано методичні рекомендації щодо ефективного використання спортивних ігор у системі фізичного виховання учнів різного віку.

Ключові слова: спортивні ігри, фізичне виховання, фізичні якості, рухова активність, учні, розвиток, колектив.

Актуальність теми. Важливим фактором у допомозі учням адаптуватися до фізичних навантажень є фізичні вправи, вони мають головну перевагу не лише в тому, що вони можуть імітувати різні сценарії майбутньої діяльності, але і є найефективнішим засобом виховання необхідних якостей [1]. Однак, як показали спеціальні дослідження, різні види спорту по-різному впливають на покращення психофізіологічних функцій, необхідних для занят-

тя конкретною професійною діяльністю [5]. Тому на уроках фізичного виховання слід вибирати конкретні види спорту, щоб вибірково (або переважно вибірково) виховувати та розвивати необхідні прикладні навички, здібності, фізичні та спеціальні якості.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання спортивних ігор як засобу фізичного виховання та визначити їх вплив на розвиток фізичних і психічних якостей учнів, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження багатьох фахівців показали, що різні види спорту можна рекомендувати за допомогою відповідної класифікації для комплексного вирішення проблем фізичної підготовленості школярів [3; 4]. Їх можна поділити на сім груп.

Перша група – пріоритет покращення координації рухів. Ця категорія видів спорту включає в себе акробатику, спортивну та художню гімнастику, стрибки у воду тощо.

Друга категорія в першу чергу займається високошвидкісними циклічними рухами. До цієї категорії належать легка атлетика, ковзани, велоспорт та інші види спорту.

Третя категорія в основному зосереджена на покращенні сили та швидкості (важка атлетика, легка атлетика).

Четверта категорія зосереджена на покращенні рухових навичок під час прямої конфронтації. Це нециклічне тренування включає спортивні змагання та різні одноосібні бойові вправи (бокс, боротьба, фехтування тощо).

Група 5 – покращення контролю над різними засобами пересування (мотоцикли, водні види спорту, моторні транспортні засоби, кінний спорт тощо).

Група 6 – покращення високоінтенсивної діяльності центральної нервової системи при дуже низьких фізичних зусиллях. Ці вправи не є фізичною підготовкою (стрільба, шахи тощо), оскільки руховий компонент низький.

Група 7 – розвиток перехідних навичок для багатоборства (сучасне п'ятиборство, біатлон тощо).

Виходячи з цієї класифікації та основних методологічних положень щодо вдосконалення спортивних навичок та здібностей, фізичної підготовки та розвитку спеціалізованих навичок, вчителі фізичного виховання можуть раціонально вибирати цільові види спорту для вирішення

проблем фізичного здоров'я учнів, враховуючи при цьому їхні уподобання [2].

Тут необхідно ще раз підкреслити універсальну прикладну цінність фізичного виховання – культивування власної свідомості, поєднане зі збільшенням фізичного та розумового навантаження, що дозволяє використовувати спорт щоб покращувати найважливіші психофізіологічні функції в сучасному суспільстві, зміцнювати психологічні якості людей, виховувати необхідні моральні якості. Все це особливо помітно в командних видах спорту та командних спортивних змаганнях, причому командні види спорту мають пріоритет над індивідуальними видами спорту в шкільних колективах [5]. Широке використання різних видів спорту у фізичному вихованні також виправдане, оскільки молодь має сильний інтерес до фізичного виховання. Однак, якщо метою таких спортивних тренувань є підготовка школярів до професійної діяльності, то слід забезпечити, щоб кожен учень міг брати участь, незалежно від рівня його здібностей у конкретному виді спорту.

Тому серед багатьох засобів фізичного виховання, що використовуються для сприяння гармонійному розвитку молоді, спортивні ігри займають домінуюче становище [1]. Вони є одним з найпоширеніших та найпопулярніших видів фізичного виховання для людей у всьому світі.

Популярність спортивних ігор зумовлена різноманітними факторами. У більшості ігор надзвичайно легко брати участь. Вони не потребують великої кількості обладнання чи спеціального місця проведення, і найголовніше – не потребують тривалої підготовки. Ігри відомі своєю унікальною привабливістю. Зрештою, однієї лише фізичної переваги не вистачає для перемоги. Переможцем стане той, хто продемонструє вищий інтелект і зможе знайти спосіб досягти успіху навіть тоді, коли суперник рівний за силою, або навіть коли він чи вона переміг суперника [5]. Ігри – це чудове спортивне видовище. Висока напрута, непередбачувана результативність та майстерне виконання приносять задоволення глядачам, які дивляться ігри. Найбільша кількість глядачів приходить на стадіон, щоб подивитися ігри. Спортивні ігри – це спосіб розвитку фізичних якостей (спритність, сила, швидкість, витривалість тощо) під час вирішення основних спортивних завдань. Спортивні ігри також сприяють розвитку моральних та волевих рис, навичок та рис особистості

(цілеспрямованість, колективізм, рішучість, мужність, ініціативність, дисципліна, взаємодопомога, почуття відповідальності тощо).

Найважливішим впливом спортивних ігор є соціальна інтеграція, яку вони досягають. Спортивні ігри – це соціальна форма організації спільної діяльності для досягнення спільних цілей. Кожна команда являє собою соціальну мікросистему з різним розподілом ролей та характером взаємовідносин між учасниками. Тому за різноманітністю свого впливу спортивні ігри не мають собі рівних. Вони стали важливою частиною вітчизняної системи спортивної культури та широко використовуються в різних навчальних закладах. За допомогою спортивних ігор досягаються основні завдання фізичного виховання – виховання, зміцнення здоров'я та навчання.

Висновки. У сім'ях, навчальних закладах та трудових колективах спортивні ігри цінуються за їх високу емоційну насиченість та змагальний характер, що надає кожній людині можливість творчого самовираження. У наш час, за необхідності, в будь-якій конкретній ситуації, можна рекомендувати саме ті ігри, які будуть мати необхідний вплив. Це варіюється від ігор, які майже «статичні» та потребують лише чистої розумової діяльності (шахи, шашки), до найінтенсивніших спортивних ігор, що вимагають високого рівня фізичного та психічного напруження, в яких потрібне не лише ідеальне володіння своїм тілом, ігровими предметами та спорядженням, а й спеціальні засоби пересування.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. С. 44.
2. Єрмоленко О.В., Єрмоленко М.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор: [посібник]. Краматорськ: ДДМА, 2016. С. 16.
3. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. С. 52, 86.
4. Максимів Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2007. С. 8.
5. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль: Астон, 2017. С. 158.

Отримано 30.10.2025 р.

Михайло ЯКУШЕНКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Сергій МІЩЕНКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Андрій ЖУКОВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Олександр ДОЛЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Євген КОЗАК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

Виховання спортсменів-волейболістів сьогодні – це не лише формування технічних навичок, фізичної підготовленості та тактичного розуміння гри, але й розвиток їх творчого потенціалу.

Ключові слова: виховання, волейболіст, творча особистість, спортсмени.

Актуальність теми. На сучасному етапі творчість у спорті, зокрема в командних іграх, таких як волейбол, є важливою складовою, яка впливає на успіхи як на індивідуальному, так і на командному рівні. Волейболіст – це не лише атлет, а й особистість, яка повинна вміти адаптуватися до змінних умов, швидко приймати рішення та бути креативною в кожній ситуації на майданчику.

Мета дослідження: розглянути питання методики використання певної системи засобів, різноманітних форм естетичної дії з урахуванням віку і інших індивідуальних особливостей. З позицій цілісного розвитку і вдосконалення особи розглянуті естетичні принципи, естетичні компоненти, естетичні категорії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основою виховання творчої особистості волейболіста є розвиток творчого мислення. Спортивна діяльність передбачає необхідність приймати швидкі та ефективні рішення в умовах невизначеності. У волейболі, де кожна гра є унікальною, стратегічно важливо бути гнучким у виборі тактики і методів для досягнення перемоги. Це дозволяє виховувати не лише професіоналів, а й творчих особистостей, здатних до інновацій.

Важливий і власний приклад викладача, і приклади високого прояву моральних і волевих якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубощів та ін. Обов'язок педагога-тренера – використовувати їх як чинник виховного впливу. Вирішальною умовою успіху при цьому є формування єдиної творчої етичної позиції в колективі при оцінці конкретних форм поведінки. Це накладає на спортивних педагогів додаткову відповідальність за своє моральне обличчя та етичну бездоганність вчинків.

Тренери повинні створювати ситуації, коли гравець змушений виходити за межі стандартних рішень. Для цього можуть бути використані такі методи, як інтерактивні тренування, де учасники змінюють свої ролі, або ж імпровізація на майданчику, де кожен гравець має можливість приймати участь у побудові гри без чітко заданого сценарію.

Серед особистісних якостей, які найбільше піддаються впливу у процесі занять волейболом є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Волейбол – це командна гра, і творчість тут полягає не лише в індивідуальних діях, а й у вмінні працювати з іншими. Взаємодія в команді повинна бути органічною та відображати не лише тактичні навички, а й здатність до

креативного мислення. Тренери можуть створювати умови, за яких гравці не просто виконують завдання, а й пропонують власні варіанти вирішення певних ситуацій. Інтеграція творчих методів тренувань дає можливість сформувати у спортсменів унікальну взаємодію в колективі, де кожен відчуває свою значущість, пропонуючи нові ідеї і підходи до вирішення тактичних завдань. Крім того, така атмосфера стимулює до активного обміну думками і зростання колективного творчого потенціалу.

Творчість у волейболі також тісно пов'язана з особистісним розвитком спортсмена. У процесі тренувань і змагань волейболісти не тільки вдосконалюють свої технічні навички, але й розвивають такі якості, як самодисципліна, відповідальність, здатність до самовираження та лідерські навички. Важливо, щоб тренер стимулював спортсменів до того, щоб вони не тільки працювали над технікою гри, а й приділяли увагу розвитку емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Прояв творчості також виявляється у вмінні адаптуватися до нових ситуацій, підтримувати командний дух та оптимістично налаштувати себе навіть у складних умовах. Спорт – це школа життя, де кожен момент є уроком, і від того, як гравець реагує на ситуацію, залежить не лише результат гри, а й його власний розвиток.

Ключова особливість волейболу, як і будь-якої іншої командної гри, полягає в тому, що на майданчику постійно виникають непередбачувані ситуації. Спортсменам доводиться приймати рішення в умовах обмеженого часу і з урахуванням безлічі змінних факторів. Тому творчість, здатність швидко адаптуватися і знаходити нестандартні рішення є важливою рисою професійних волейболістів. Тренери повинні спеціально вводити елементи непередбачуваних ситуацій під час тренувань, щоб розвинути у спортсменів швидкість реагування і здатність адаптуватися до будь-якої ситуації. Це також включає тренування мислення в нестандартних умовах, наприклад, ігри в обмежених просторах або в умовах різних перешкод. Роль тренера у формуванні творчої особистості волейболіста важко переоцінити. Він повинен не лише навчати техніки і тактики гри, а й створювати атмосферу, в якій кожен гравець може виразити свої ідеї, почуття і креативність.

Тренер може стати ментором і наставником, який стимулює розвиток не лише спортивних навичок, а й особистісного росту спортсменів.

Тренування повинні бути різноманітними, цікавими та мотивуючими. Вони мають допомогти спортсменам знайти баланс між дисципліною та креативністю, забезпечуючи максимальний потенціал для самовираження та вдосконалення. Тренер також повинен стимулювати волейболістів до самопізнання, щоб кожен зміг зрозуміти свої сильні та слабкі сторони та використовувати їх для досягнення найкращих результатів.

Висновки. Виховання волейболістів як творчих особистостей – це комплексний процес, який включає розвиток технічних навичок, фізичної підготовленості, тактичної грамотності та креативності. Творчість у волейболі дозволяє не лише досягати високих результатів у спорті, а й розвивати спортсмена як особистість, готову до викликів життя. Тренери, які фокусуються на розвитку творчого потенціалу своїх підопічних, можуть допомогти не тільки створити сильну команду, а й виховати справжніх лідерів, здатних досягти успіху не лише на спортивному майданчику, а й у житті.

Список використаних джерел:

1. Волков В.А. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник (для студентів навчальних закладів). Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. *Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу "Вчитель року – 2000"*: наук-метод. жур. Харків: Основа, 2008. №11. С. 21-29.
3. Саказли Ф.І. Розвиток творчості у спортивних іграх: методичні рекомендації. Миколаївський національний аграрний університет 54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни, 9. 35.с.

Отримано 24.04.2025 р.

Ігор ЗАДВІРНИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Іван СТАСЮК**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БОКСУ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються теоретико-методичні засади індивідуалізації навчально-тренувального процесу з боксу в системі спортивної підготовки. Визначено основні принципи, методи та засоби, які сприяють підвищенню ефективності тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Проаналізовано вплив рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості на побудову індивідуальних програм тренувань. Особлива увага приділяється ролі тренера у діагностиці підготовленості спортсменів, корекції навантажень і застосуванні сучасних технологій контролю. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення підготовки боксерів різних вікових і кваліфікаційних груп.

Ключові слова: індивідуалізація, навчально-тренувальний процес, бокс, спортивна підготовка, тренувальні навантаження, техніко-тактична майстерність, фізична підготовленість.

Актуальність теми. Завдяки вивченню літератури ми дійшли висновку, що комплексна підготовка боксерів складається з чотирьох відносно самостійних напрямків:

- 1) розвиток фізичних та психічних якостей, які безпосередньо визначають ефективність вирішення бойових завдань та надійність змагальної діяльності боксерів;
- 2) розвиток спеціальних навичок, вирішення бойових завдань у поєдинках (по суті, це психотактичні навички, оскільки вони пов'язані не лише з атлетичними здібностями спортсмена, а й з психологічним полем спортсмена);
- 3) створення умов для формування індивідуального стилю діяльності та цілеспрямованого розвитку його переваг;

- 4) оптимізація поточного стану боксера, що супроводжує процес бойового протистояння [1; 2].

Фахівці з боксу вважають, що в довгостроковому процесі оволодіння боксером навичками (мова йде про технічну підготовку, але по суті та ж модель застосовується і до інших підсистем тренування) його можна розділити на три етапи:

- 1) формування базових боксерських прийомів («школа», тренування 1-2 роки);
- 2) удосконалення боксерських прийомів (тренування 3-4 роки);
- 3) персоналізація техніко-тактичних навичок та їх трансформація у вдосконалення (після досягнення нормативу «Кандидат у майстри спорту України») [3; 5].

Мета дослідження. Визначити та обґрунтувати ефективні шляхи індивідуалізації навчально-тренувального процесу з боксу в системі спортивної підготовки для підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної готовності спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Специфіка змагань та тренувальної діяльності з боксу впливає на предмет діяльності. Структура діяльності боксера має специфічні характеристики, що визначаються протистоянням із суперником та умовами і структурою процесу змагальної діяльності, і ці характеристики є домінуючими факторами розвитку майстерності суб'єкта (боксера). Виявлення внутрішніх взаємозв'язків тренувальної діяльності та поєднання методів загальної та спеціальної підготовки визначають формування майстерності боксерів. У цьому випадку спортивну підготовку необхідно розглядати в поєднанні зі змагальним розкладом різних етапів тренування [3]. У дослідженнях вчених [4; 5] оцінка ролі окремих факторів в ефективній діяльності боксерів базується на діагностиці психологічної та фізіологічної «цінності» компонентів окремої діяльності, за такими критеріями:

- 1) ступінь близькості до змагальної бійцівської діяльності;
- 2) техніко-тактична складність;
- 3) ступінь змін фізичних функцій;
- 4) ступінь змін психологічного стану.

На основі першого критерію було визначено три основні типи тренувань: загальна фізична підготовка, тренування з боксерським спорядженням; спеціальна для боксера фізична підготовка та партнерське тренування, спрямоване на вдосконалення техніко-тактичних навичок. На основі другого критерію в межах кожної з цих трьох груп було визначено окремі тренувальні заняття різної техніко-тактичної складності. На основі третього критерію було рекомендовано визначати ступінь змін фізичної функції боксера під час тренування за допомогою динамічних змін частоти серцевих скорочень, які безпосередньо реєструвалися під час тренувального заняття. На основі четвертого критерію було рекомендовано визначати ступінь змін психологічного стану боксера за допомогою динамічних змін психофізіологічних та психологічних показників. В принципі, тренування боксера – це систематична організація цих окремих методів. З огляду на обмеження в часі, особливо в боксі, загальне тренування повинно базуватися на комплексній фізичній підготовці, з першочерговим акцентом на швидкісно-силову підготовку.

Серед спеціальних тренувань, що використовуються боксерами на тренуваннях, особливе місце займають вільний бій та спаринг. Без цих тренувань боксери не можуть бути повністю готові до змагань [2]. Вільний бокс проводиться під час тренувань для підвищення технічного та тактичного рівня боксера. У вільному боксі боксери використовують усі техніки та тактики, що використовуються в змагальному боксі, але з деякими обмеженнями щодо сили ударів, які не включають нокаутуючі удари. Спаринг є спеціальним тренувальним навантаженням для боксерів і відіграє важливу роль у передматчевій підготовці [6]. Спаринг проводиться у формі бойових змагальних поєдинків (чотири раунди по дві хвилини кожен) за присутності суддів та помічників, але переможці не оцінюються. Характер цього виду тренувань ближчий до змагального боксу, ніж до звичайних тренувань [1]. Вільний бокс та спаринг є «моделями» змагального боксу. Однак, незважаючи на схожість між цими двома підготовчими у боксі засобами, з точки зору технічних та тактичних показників, вони відрізняються за важливістю та рівнем ризику, який вони становлять для спортсмена.[5] Тому

відмінності у впливі цих вправ на спортсмена зумовлені головним чином психологічними факторами [2]. Боксери готуються до змагань, поступово наближаючи характер свого тренувального навантаження до змагального.

На ранніх етапах тренувань загальна та спеціальна фізична підготовка поступово переходить до кондиційної підготовки та вільного бою, тоді як на завершальних етапах тренування кондиційна підготовка та вільний бій починають чергуватися з власне бойовими вправами. Саме таким чином фізіологічні та психологічні функції спортсмена адаптуються до майбутніх умов змагань [5].

Вплив спеціальної підготовки на боксерів є дуже значним не лише у змагальних боях, але й на етапі підготовки. Інтенсивність та різноманітність цих впливів спонукають організм боксера адаптивно реагувати на умови змагань, що необхідно враховувати у передзмагальному плануванні [5].

Висновок. Аналіз існуючої системи планування тренувальної діяльності для кваліфікованих боксерів показує, що розвиток цього виду спорту вимагає подальшого уточнення та вдосконалення системи планування підготовки до великих змагань, не заперечуючи «класичного методу» загального поділу річного тренувального циклу. Зокрема, фахівці повинні вміти планувати та керувати тренувальним процесом, враховуючи типові характеристики основних спортивних якостей кваліфікованих боксерів, та визначаючи розмір та співвідношення тренувального навантаження відповідно до напрямку тренувальної фази. Оскільки боксерам доводиться тренуватися в умовах екстремального фізичного та психічного навантаження в реальних змагальних та бойових діях, тренувальні завдання також повинні бути такими ж екстремальними. Тому найбільша надія на підвищення ефективності тренувань полягає не у збільшенні обсягу та інтенсивності тренувань відносно обсягу змагальних рухів, а в різноманітності тренувальних впливів.

Список використаних джерел:

1. Белих С.І. Дівочий бокс: [підручник]. Донецьк: ДонНУ, 2004. С. 83.
2. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 123.

3. Дігтярьов І.П. Тренованість боксерів. Київ: Здоров'я, 2008. С. 93.
4. Зубаль М., Скавровський О. Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів. *Фізична культура, та здоров'я нації*. Вінниця, 2014. Вип. 4. С. 44.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2003. С. 87.
6. Шевченко О.В., Яремка І.М. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. С. 9.

Отримано 15.10.2025 р.

Костянтин ІЛЬНИЦЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Михайло ГУСКА,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМЕНШЕННЯ АРСЕНАЛУ РУХОВИХ ДІЙ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

У статті розглядаються основні характеристики процесу зменшення арсеналу рухових дій у спортивній боротьбі. Проаналізовано чинники, що впливають на звуження технічного репертуару спортсменів, зокрема спеціалізацію техніко-тактичних дій, вплив правил змагань, індивідуальні морфофункціональні особливості борців та тенденції розвитку сучасної боротьби. Визначено, що надмірна концентрація на окремих ефективних прийомах може призводити до зменшення варіативності рухових дій, зменшення адаптаційних можливостей і зниження ефективності змагальної діяльності в умовах змінної тактичної ситуації. Обґрунтовано необхідність цілеспрямованого удосконалення технічного арсеналу спортсменів через системне використання різноманітних засобів і методів тренування, спрямованих на збереження гнучкості рухового мислення та підвищення стабільності техніко-тактичних дій.

Ключові слова: спортивна боротьба, арсенал рухових дій, техніко-тактична підготовка, варіативність, тренувальний процес, змагальна діяльність.

Актуальність теми. Методичні особливості вивчення та вдосконалення рухових дій у спортивній боротьбі полягає у підборі відповідних засобів та методів спортивного тренування. Початковий етап навчання у спортивній боротьбі характеризується певною невизначеністю, деякі дослідники пропонують зменшити арсенал техніко-тактичних дій на цьому етапі навчання в ДЮСШ й особливо увагу звернути на декілька техніко-тактичних дій та доведення їх до свого «коронного» прийому [3].

Інші ж дослідники вважають, що саме на початковому етапі доречно вивчати максимально допустиму кількість техніко-тактичних дій для формування у юного борця рухових дій базового характеру [2].

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зважаючи на протидію суперника під час борцівської сутички надбана під час навчання координаційна взаємодія рухових дій може бути змінена у зв'язку із протидією останнього.

Ці протидії можуть бути кінематичного та динамічного порядку.

Так, до кінематичних ситуацій доречно віднести:

- зміну стійки суперника в проекції на горизонтальну площину;
- зміну стійки суперника в проекції на сагітальну площину;
- вимушену зміну власного захоплення;
- зміну захоплення суперника.

До динамічних ситуацій доречно віднести:

- статичний опір суперника на прийом атакуючого;
- динамічний опір суперника на прийом атакуючого;
- контратакуюча дія суперника.

У боротьбі самбо і дзюдо, під час проведення атакуючих дій захоплення за одяг є певною допомогою під час здійснення силової дії на суперника.

У греко-римській боротьбі перешкоди виникають у зв'язку із неможливістю здійснити міцний зв'язок для здійснення силового впливу на суперника. Захоплення найчастіше зриваються, особливо у другій половині бою.

У вільній боротьбі до цієї перешкоди додаються:

- власна зігнута стійка, що заважає якнайшвидшому виходу на стартову позицію, не лише кидків назад, а й кидків уперед;
- зігнута стійка суперника, що заважає проводити кидки його назад;
- зігнута стійка суперника, що заважає проводити кидки його вперед, у зв'язку з його можливістю захоплювати ноги атакуючого під час виконання кидка.

Саме тому багато досліджень, що стосуються техніки вільної боротьби, присвячені такому технічному елементу як проходу в ноги. Причому оволодінням цим технічним елементом захоплення (обхвату ноги) відбувається в положенні атакуючого на колінах і відповідно до класифікації Пістунa А.І. є діями борця напістоточи. Звичайно ж, пускових ситуацій для проведення кидків із впливом на ноги суперника ногами, без додаткової та цілеспрямованої підготовки, бути не може [7, с.567-568].

За ідеєю, навчання в секціях спортивної боротьби має розпочинатися з навчання базової техніки прийомів боротьби, поступово переходу для навчання техніко-тактичним умінням, і далі до тактики боротьби взагалі [6].

Однак, зміст програм навчання у всіх видах боротьби свідчить про іншу методологію.

Початкова технічна підготовка в групах початкової, базової, спеціальної груп ДЮСШ з вільної та греко-римської боротьби проводиться відповідно до змісту її навчальних програм [1, с.34-35; 2-6].

На першому році навчання передбачається вивчення 5-ти прийомів боротьби у партері та 4-ри прийоми боротьби стоячи. Причому зміст та послідовність вивчення прийомів боротьби нічим не аргументована.

Така обмежена кількість прийомів для вивчення як би компенсується вивченням захисту і контрприйомів проти атакуючих прийомів (по 2-3 прийоми захисту і 2-3 контрприйоми проти однієї атакуючої дії). На наш погляд, ви-

вчення захисту та контрприйомів одночасно з досліджуваною атакуючою дією суперечить законам дидактики і зовсім розходиться з теорією програмованого навчання.

Представництво прийомів на першому та другому році навчання не забезпечує формування різноспрямованого технічного арсеналу, оскільки сама програма орієнтована на класифікаційну систему, побудовану на суб'єктивній основі.

Результати роботи Арзютова Г.М. про зміст та послідовність навчального матеріалу на етапі початкової підготовки в програмах не враховані [2].

Принцип розподілу технічного матеріалу найбільш наочно продемонстрований у роботі Алексєєва А.Ф., Ананченко К.В., Бойченка Н.В., згідно з якою вивчення нових прийомів розділено на 8 років навчання по 4 прийоми протягом року, тоді як після проходження базової технічної підготовки, на наш погляд, нові прийоми вже не повинні вивчатися, а лише вдосконалюватись у різних тактичних варіантах сутички [1, с.56-57].

Вивчення нових прийомів на 7-му 8-му році навчання не призведе до можливості їх використання в умовах змагань, оскільки до цього часу вже є певний набір, закріплених у змаганнях, прийомів.

Зміст програм навчання пов'язані з кваліфікаційними вимогами, що стимулює тренерів і учнів до засвоєння великого переліку технічних процесів.

Тренери мають можливість організувати базову технічну підготовку, використовуючи посібники з поурочним викладом. Проте порядок вивчення прийомів боротьби у стійці й у партері не забезпечує становлення різноспрямованого технічного арсеналу і тренери націлені формування техніки обмеженого числа прийомів, формуючи їх представництво зі свого розуміння. Підготовка майбутніх тренерів з різних видів спортивної боротьби ведеться відповідно до програм, побудованих за такою ж системою.

Висновки. З теоретичної точки зору у спортивній боротьбі так і не подолано протиріччя з питання ступеня різноманітності та вузькості технічного арсеналу борця. Можливо, в умовах змагального психостресу доцільно не розпорошуватися на великий обсяг технічних дій, але чи потрібно звужувати вивчення техніки на ранніх етапах підготовки, і якщо звужувати, які прийоми треба виключати?

Помилковим, з погляду, є твердження у тому, що результати практичної діяльності мають стати командою формування програмного змісту.

Список використаних джерел:

1. Алексеев А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно модульною системою). Харків: ХДАФК, 2014. 110 с.
2. Арзютов Г.М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. №6. С. 11-15.
3. Болотов О.О., Моргоєв В.Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. №6 (62). С. 14-16.
4. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2010. Вип. №2 (4). С. 176-179.
5. Первачук Р.В., Сибіль М.Г. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. *Молода спортивна наука України*. 2012. Вип. №3 (47). С. 45-52.
6. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Чуєв А.Ю. Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. Вип. №2 (30). С. 147-154.
7. Пістун А.І. Спортивна боротьба: [навч. посібник]. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.

Отримано 05.02.2025 р.

Михайло ІНШЕКОВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ НОРМАТИВІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАНДИДАТАМИ НА НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

У статті розглядаються особливості складання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки кандидатами на навчання у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України. Проаналізовано вимоги до рівня фізичної підготовленості вступників, структуру та зміст контрольних вправ, критерії оцінювання результатів. Визначено основні чинники, що впливають на успішність складання нормативів: фізичний стан, техніка виконання вправ, психоемоційна стійкість та попередній досвід заняття фізичною культурою і спортом. Особливу увагу приділено підготовчому етапу, який передбачає системне тренування з урахуванням специфіки службової діяльності майбутніх правоохоронців. Обґрунтовано шляхи вдосконалення процесу підготовки кандидатів для підвищення ефективності виконання нормативів і формування професійно важливих якостей.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, нормативи, кандидати на навчання, МВС України, фізична підготовленість, професійна придатність, контрольні вправи.

Актуальність теми. Заклади вищої освіти (далі ЗВО) системи МВС України відносяться до ЗВО зі специфічними умовами навчання. Також до цієї категорії відносяться військові заклади вищої освіти, заклади, що готують кадри для ДСНС, Національної Гвардії України, тощо.

Однією з головних відмінностей вищевказаних ЗВО від ЗВО «цивільного» спрямування є специфічність відбору кандидатів у навчання. Питання вступних випробувань з фізичної підготовки одне з основних, яке потребує детального вивчення та роз'яснення.

Мета та завдання дослідження – полягають у роз'ясненні специфіки здавання вступних випробувань з фізичної підготовки вступників до ВНЗ системи МВС України.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно ЗУ «Про Національну поліцію»: Національна поліція України (поліція) – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку.

Ст. 50 вказаного закону передбачає перевірку кандидата на службу в поліцію: громадяни України, які виявили бажання вступити на службу в поліції, з метою визначення стану їхнього здоров'я зобов'язані пройти медичні обстеження, а також перевірку рівня фізичної підготовки, психофізіологічне обстеження, обстеження на предмет виявлення алкогольної, наркотичної та токсичної залежності в порядку, визначеному Міністерством внутрішніх справ України. [1]

В свою чергу МВС України встановлює наступний порядок проходження вступних випробувань з рівня фізичної підготовки до ВНЗ власного підпорядкування: рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності). Основною метою тестування кандидатів є визначення їх придатності до служби в Національній поліції України, здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності при виконанні службових завдань, що стоять перед органами (підрозділами) поліції [2].

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ (тестів):

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів [2].

В свою чергу біг на 1000 метрів має відображати витривалість кандидата, біг на 100 метрів – швидкість та спритність, комплексна силова вправа – силу та гнучкість.

Варто розібрати, чому саме ці нормативи входять у вступні випробування для кандидатів на навчання. Професія «поліцейський» передбачає несення служби в різноманітних життєвих обставинах; проведення слідчих та оперативно-розшукових заходів, ліквідація масових безладів, ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій, несення служби у складі патрулів, переслідування та затримання правопорушників тощо. Правовий статус поліцейського передбачає однозначну реакцію службової особи на будь-які випадки порушення прав людини, посягань на її законні права та інтереси та будь-які ситуації, що загрожують життю чи здоров'ю громадян або працівника поліції. Тобто передбачається, що поліцейський у будь-якій службовій ситуації зобов'язаний відповідати рівню теоретичної та практичної (у тому числі спеціальної фізичної) підготовки. При цьому характер нормативів передбачає різнобічність фізичного розвитку кандидатів на навчання у швидкісних, силових, координаційних, витривалісних характеристиках, тому що всебічна атлетичність поліцейського – це гарантія якості його фізичних реакцій на різноманітні службові ситуації.

Висновки. Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України приділяють велику увагу рівню фізичної підготовки кандидатів на навчання. Це обумовлено специфікою діяльності поліцейського, характером його службових обов'язків та особливостями несення служби. Нормативи вступних випробувань у вищі навчальні заклади зі специфічними умовами навчання окреслюють загальні фізіологічні вимоги до майбутнього правоохоронця з урахуванням особливостей його службової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
2. Наказ МВС України №90 від 09.02.2019 р. «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».
3. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації / уклад: О.А. Моргунов, О.А. Соколов, М.Г. Калюжний, Є.А. Лозовий. Харків: ХНУВС, 2017. 124с.: іл.

4. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи: навчально-методичні рекомендації. Харків: ХНУВС, 2013. 48 с.: іл.
5. Дідьковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т.П., 2019. 98 с.

Отримано 24.03.2025 р.

Лідія КАРАКУЗОВА, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Віктор КОСТЮКЕВИЧ**,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФІЗИЧНИЙ ТА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті досліджується вплив занять силової спрямованості на фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців. Розкрито роль силових вправ у підвищенні рівня фізичної підготовленості, розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових якостей і стійкості до фізичних навантажень у польових умовах. Проаналізовано позитивний вплив систематичних тренувань силової спрямованості на психоемоційний стан, самодисципліну, впевненість у власних силах та адаптацію до стресових ситуацій, характерних для військової служби. Зазначено, що грамотно сплановані силові заняття сприяють формуванню високого рівня боездатності, підвищенню мотивації до служби й зміцненню морального духу особового складу.

Ключові слова: силова підготовка, військовослужбовці, фізичний стан, морально-психологічний стан, витривалість, боездатність, тренування.

Актуальність теми. Фізична підготовка військовослужбовців є одним із ключових факторів, що забезпечують їхню ефективність у виконанні службових обов'язків. В умовах підвищених фізичних і психологічних наванта-

жень важливо розробляти програми, які сприятимуть не лише розвитку фізичних якостей, а й підтримці морально-психологічної стійкості. Заняття силової спрямованості мають значний потенціал у покращенні фізичної форми та емоційного стану військових.

Сучасні військовослужбовці стикаються з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що зумовлює необхідність застосування ефективних методик підтримки їхньої фізичної та морально-психологічної стійкості. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання занять силової спрямованості, які сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної форми та підвищенню рівня стресостійкості військовослужбовців.

Також спорт є важливою складовою і для військовослужбовців, він не лише під час влаштування на військову службу, а й є способом підтримання фізичної форми, морально-психологічного стану – це є запорукою боєздатності армії. Фізична підготовка не лише розвиває фізичні якості, а й формує необхідні морально-вольові якості, дозволяючи військовослужбовцям максимально ефективно підготувати себе до виконання завдань за призначенням та підвищити рівень спортивної майстерності. Застосування силових вправ в занятті рекреацією силової спрямованості носить яскраво виражений оздоровчий характер, у відмінності від спорту і фізичного виховання.

Для вирішення цих завдань, все це поєднано у нормативно – правових актів, наукові дослідження результатів військовослужбовці, вдосконалення їх майстерності в нинішній час. Фізична підготовка військовослужбовців які постійно піддаштовуються до вимог сьогодення.

Для вирішення цих завдань наголошується в наказі Міністерства оборони України від 28.12.2033 №452 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України», в якому із пріоритетних напрямків діяльності є вдосконалення фізичної підготовки та спорту з урахуванням змін в організації бойового навчання і підготовки освоєння, застосування новітніх видів озброєння, військової техніки, набутого досвіду у введенні бойових дій, а також переходу на контрактну основу комплектування та створення професійних ЗСУ.

Мета дослідження – визначити вплив занять силової спрямованості на фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти занять силової спрямованості та їхній вплив на організм людини.
2. Вивчити особливості фізичного та морально-психологічного стану військовослужбовців у сучасних умовах.
3. Дослідити ефективність силових тренувань у покращенні фізичних показників та психологічної стійкості військовослужбовців.
4. Розробити та обґрунтувати рекомендації щодо впровадження програм силової спрямованості в систему фізичної підготовки військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців.

Предмет дослідження – вплив занять силової спрямованості на фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використано комплексний підхід, що включає аналіз наукової літератури, анкетування, тестування фізичних та психологічних показників.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні специфічного впливу силових занять на стан військовослужбовців та обґрунтуванні ефективності їх застосування в системі фізичної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання розроблених рекомендацій для покращення фізичної та морально-психологічної стійкості військовослужбовців, що може сприяти підвищенню їх боєздатності та професійної ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Апанащенко Г.А. вказує, що фізична активність прямо впливає на адаптаційні можливості організму військовослужбовців, знижує ризик серцево-судинних захворювань і сприяє психологічній стійкості.

Воробйов М.І. досліджував методи фізичної реабілітації військових після бойових дій, підтверджуючи важливість силових тренувань у процесі відновлення.

Наукові дослідження в Україні підтверджують значення фізичної активності для адаптаційних можливостей та психологічної стійкості військовослужбовців.

Адаптаційні можливості та фізичне здоров'я: фізична активність позитивно впливає на адаптаційні можливості організму, знижує ризик серцево-судинних захворювань та сприяє загальному зміцненню здоров'я.

Фізична реабілітація після бойових дій: методики фізичної реабілітації військовослужбовців після бойових дій, включаючи використання реабілітаційних тренажерів, сприяють ефективному відновленню функціональних можливостей та покращенню загального стану здоров'я.

Таким чином, фізична активність, зокрема силові тренування, є важливим елементом підтримки фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців, сприяючи їхній адаптації до умов служби та підвищуючи стресостійкість.

Міжнародні дослідження в галузі військової медицини та фізичної підготовки підтверджують, що регулярні силові тренування позитивно впливають на фізичні та психологічні показники військовослужбовців.

Витривалість та сила: регулярні силові тренування сприяють розвитку м'язової витривалості та загальної фізичної сили, що є необхідним для виконання завдань в умовах військових дій.

Координація: впровадження вправ, таких як кросфіт, дозволяє достовірно підвищити координаційні, силові та швидко-силові якості військовослужбовців.

Стресостійкість: фізична підготовка, зокрема силові тренування, допомагають знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан, що є ключовим для збереження ефективності під час роботи в умовах високої емоційної напруги.

Висновки. Заняття силової спрямованості мають значний вплив на фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців, сприяючи підвищенню їхньої боєздатності, витривалості та стресостійкості.

Силові тренування розвивають м'язову силу, витривалість, покращують координацію рухів та укріплюють опорно-руховий апарат. Це знижує ризик травм і підвищує загальну фізичну готовність до виконання бойових завдань у складних умовах.

З психологічної точки зору, регулярні силові навантаження сприяють виробленню дисципліни, витримки та впевненості у власних силах. Вони допомагають зменшити рівень стресу, тривожності та підвищити здатність до швидкого прийняття рішень у напружених ситуаціях.

Таким чином, регулярні силові тренування є важливим елементом підготовки військовослужбовців, сприяючи покращенню їхньої фізичної форми та психологічної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.А., Попова С.В. Фізичне здоров'я та фізична підготовленість військовослужбовців. Київ: Наукова думка, 2019. 256 с.
2. Воробйов М.І., Паламарчук О.В. Фізична реабілітація військовослужбовців в умовах бойових дій. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2020. 280 с.
3. Гончаренко О.П., Смирнов В.В. Вплив силових тренувань на рівень стресостійкості військовослужбовців. *Вісник фізичної культури та спорту*. 2021. Вип. 3. С. 45-52.
4. Дубогай О.Д., Василенко Н.П. Адаптаційні можливості організму військових при силових навантаженнях. Львів: Видавництво ЛНУ, 2017. 198 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2019. 420 с.
6. Лисенко І.А. Психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2. С. 73-81.
7. Сидоренко В.В. Оздоровчий ефект силових тренувань у військових підрозділах. *Військова медицина України*. 2021. Вип. 1. С. 38-44.
8. Шамарін Ю.В., Поляков А.М. Фізична підготовка військовослужбовців як фактор професійної діяльності. Одеса: Видавництво ОНМА, 2019. 310 с.

Отримано 21.03.2025 р.

Руслана КВАЧЕНКО, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Іван ПЕТРЕНКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЮНИХ ГІМНАСТОК (8-10 РОКІВ) ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ

У статті представлено методику розвитку стресостійкості та саморегуляції у юних гімнасток віком 8-10 років засобами ігрових психокорекційних вправ. Розкрито теоретичні основи формування психоемоційної стійкості в дитячому спортивному віці, охарактеризовано психологічні особливості гімнасток цього вікового періоду. Обґрунтовано ефективність використання ігрових психокорекційних вправ як інструменту гармонізації емоційного стану, зниження рівня тривожності та формування навичок самоконтролю під час тренувань і змагань. Наведено основні принципи побудови тренувального процесу з урахуванням психічного розвитку дітей та запропоновано комплекс вправ, спрямованих на розвиток довіри, впевненості, емоційної рівноваги й здатності до саморегуляції. Результати впровадження методики свідчать про підвищення адаптаційних можливостей юних спортсменок і покращення їх психологічного комфорту у спортивній діяльності.

Ключові слова: стресостійкість, саморегуляція, юні гімнастки, психокорекційні ігри, емоційний стан, психічна підготовка, спортивна психологія.

Актуальність теми. В спортивній гімнастиці, особливо на етапі базової підготовки до клубних змагань (вік 8-10 років), успіх залежить не лише від фізичної підготовленості, але й від психологічної стійкості [1, с.15-20]. Юні спортсменки стикаються зі значним емоційним навантаженням, що включає страх невдачі, відповідальність за командний ре-

зультат та стрес від публічного виступу [4, с.25-30]. Недостатній рівень стресостійкості та навичок саморегуляції в цьому віці може призвести до зниження ефективності виконання складних елементів, особливо під час змагань.

Врахування конституційних особливостей у розвитку м'язової енергетики, які визначають, наприклад, відмінності в структурі моторики та співвідношенні швидкості та витривалості [3, с.131-132], є важливим, але психологічний компонент у цьому віковому інтервалі (коли, за деякими дослідженнями, відбувається синхронний період розвитку функціональних показників у різних типів конституції) виходить на перший план [2, с.140]. Виявлено, що у дітей різних типів конституції динаміка розвитку моторних можливостей значно відрізняється [3, с.145]. Це свідчить про цілісність поняття «конституція людини», де морфологічні відмінності відображають глибинні відмінності в організації метаболізму та нервової регуляції. Проте, у юних гімнасток для запобігання віковому зниженню показників у 10 років, необхідно ефективно розвивати саме механізми психологічного контролю [5, с.61]. Використання ігрових психокорекційних вправ як основного засобу є оптимальним для даного віку, оскільки дозволяє опрацьовувати стресові ситуації в безпечному та мотиваційному середовищі [4, с.40-45].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці методики розвитку стресостійкості та саморегуляції у юних гімнасток (8-10 років) засобами ігрових психокорекційних вправ та оцінці її ефективності.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена методика базується на концепції, що ігровий формат знижує опір до психологічних втручань у дітей та підвищує їхню залученість [4, с.50]. Комплекс ігрових психокорекційних вправ включає рольові ігри, спрямовані на програвання змагальних ситуацій під підвищеним тиском (імітація суддівства, несподівані зміни музики), а також елементи аутогенного тренування та візуалізації, інтегровані в ігрову форму [1, с.150-155].

Враховуючи, що працездатність в аеробній зоні потужності у хлопчиків дигестивного типу зростає лише до 14 років, а у м'язово-дигестивних – незначно, для гімнасток, незалежно від їхнього соматотипу, ефективне психологічне забезпечення є критичним для стабілізації виконання програми [2, с.180]. Навіть найвищі показники працездатності не гарантують успіху без психологічної готовності.

Очікується, що в експериментальній групі гімнасток, які займалися за розробленою методикою, відбудеться достовірне зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності у передзмагальний період порівняно з контрольною групою.

Спостерігатиметься покращення показників концентрації уваги (за тестуванням) та підвищення стабільності виконання складних елементів під час контрольних стартів [4, с.60].

З'явиться позитивна динаміка в освоєнні навичок самостійного використання простих прийомів саморегуляції (дихальні вправи, вербальні формули) без прямого контролю тренера [5, с.63].

Це підтвердить, що цілісність поняття «конституція людини» та її морфологічні особливості повинні бути доповнені цілеспрямованою психологічною корекцією для забезпечення максимального розкриття потенціалу юних спортсменок.

Висновки. Впровадження спеціалізованої методики розвитку стресостійкості та саморегуляції засобами ігрових психокорекційних вправ є ефективним інструментом у системі базової підготовки юних гімнасток 8–10 років. Дослідження підтверджує, що психологічна підготовка, інтегрована в ігровий формат, сприяє оптимізації психоемоційного стану, знижує рівень змагальної тривожності та підвищує функціональну готовність спортсменок до клубних змагань. Отримані результати можуть бути використані тренерами та спортивними психологами для індивідуалізації тренувального процесу.

Список використаних джерел:

1. Шаповал С.М. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2012. 340 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.

3. Круцевич Т.Ю., Воробйова О.О., Дехтяренко М.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
4. Худолій О.М., Єрмаков С.С., Куценко В.Г. Психологічна підготовка юних спортсменів: монографія. Харків: ХДАФК, 2014. 210 с.
5. Боднар А.Р. Психолого-педагогічні аспекти роботи з юними спортсменами. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 21. С. 60-64.

Отримано 16.10.2025 р.

Дар'я КОЗАК, студентка 1 курсу
факультету іноземної філології

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ: СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ – АНАЛІЗ НОВІТНІХ ПІДХОДІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У статті проаналізовано сучасні методи та технології відновлення спортсменів після травм у професійному спорті. Розкрито основні напрями реабілітаційного процесу, що поєднують медико-біологічні, фізіотерапевтичні, кінезіологічні та психологічні підходи. Особливу увагу приділено інноваційним технологіям, таким як кінезіотейпування, використання кріо- та гіпербаричної терапії, роботизованих тренажерів, методів біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) і віртуальної реальності у відновлювальному тренуванні. Підкреслено значення індивідуалізації реабілітаційних програм з урахуванням виду спорту, характеру травми, рівня підготовленості та психоемоційного стану спортсмена. Визначено перспективні напрямки вдосконалення процесу відновлення, спрямовані на скорочення термінів реабілітації, профілактику повторних травм і підвищення якості повернення до змагальної діяльності.

Ключові слова: спортивна травма, реабілітація, відновлення, сучасні технології, кінезіотерапія, фізіотерапія, професійний спорт, інноваційні методи.

Актуальність теми. У сучасному професійному спорті питання профілактики й ефективного відновлення після

травм набуває все більшого значення. Зростаючі фізичні та психоемоційні навантаження на спортсменів, інтенсивний тренувальний процес, щільний графік змагань, все це призводить до високого рівня травматизму незалежно від виду спорту [3]. Травми нижніх кінцівок, хребта, суглобів та м'язових структур найчастіше фіксуються серед професійних атлетів, що суттєво впливає на якість життя та тривалість спортивної кар'єри [7]. У таких умовах стає критично важливо забезпечити своєчасне, якісне та комплексне відновлення, яке не тільки поверне спортсмена до тренувального процесу, а й мінімізує ризик повторного ушкодження.

Сьогодні вже недостатньо застосовувати лише класичні фізіотерапевтичні методи – важливо інтегрувати новітні досягнення медичної науки, біотехнологій, ІТ-розробок і психологічного супроводу [6]. Ефективне відновлення має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході, що враховує фізіологічний стан спортсмена, індивідуальні анатомічні та психологічні особливості, а також специфіку виду спорту [4]. Саме такий підхід дозволяє говорити про довгостроковий успіх реабілітації, а не лише про короточасне полегшення стану. Впровадження персоналізованих програм на основі доказової медицини – один із ключових напрямів розвитку спортивної реабілітації [5].

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні методи та технології реабілітації спортсменів після спортивних травм, визначити їх ефективність і перспективи застосування у професійному спорті з метою оптимізації процесу відновлення, скорочення термінів реабілітації та підвищення рівня готовності спортсменів до повернення у змагальну діяльність.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інноваційні технології, що використовуються у спортивній медицині, значно розширюють можливості ефективного та безпечного відновлення спортсменів після травм. Серед них особливу увагу заслуговує PRP-терапія (плазмотерапія), яка полягає у введенні плазми, збагаченої тромбоцитами, в ушкоджену ділянку з метою пришвидшення регенерації тканин і зменшення запалення [4]. Дослідження показують її позитивний вплив на загоєння м'язів, сухожиль і суглобів, особливо у ранніх фазах відновлення [7].

Не менш перспективним напрямом є використання стовбурових клітин, які стимулюють оновлення хрящової та м'язової тканини, що є особливо важливим у випадках хронічних травм [5]. Паралельно, дедалі активніше впроваджуються цифрові технології – зокрема, віртуальна та доповнена реальність, що імітують умови тренувань і дозволяють проводити реабілітацію в безпечному середовищі, не наражаючи спортсмена на ризик повторної травми [8].

Значне практичне значення має також використання роботизованих систем, таких як екзоскелети, що забезпечують контрольоване і точне відновлення рухової активності після серйозних ушкоджень опорно-рухового апарату [5]. Такі системи дають змогу поступово повертати функціональність кінцівок, точно дозуючи навантаження та амплітуду рухів.

Крім фізичних аспектів, важливу роль у процесі відновлення відіграють методи біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) і нейрофідбеку, що дозволяють у реальному часі відстежувати реакцію організму та адаптувати програму реабілітації відповідно до отриманих даних [6]. Це не лише покращує контроль над фізіологічними параметрами, але й сприяє формуванню у спортсмена більшої усвідомленості щодо власного стану.

Сучасна практика також активно використовує кріотерапію та компресійну терапію, які ефективно зменшують набряки, біль та запалення після фізичних навантажень і травм [3]. Ці методи показали високу ефективність як у гострій фазі відновлення, так і в підтримувальному етапі тренувального процесу.

Усі вищезазначені методи доцільно застосовувати в рамках індивідуалізованих реабілітаційних програм, що розробляються на основі комплексного обстеження стану спортсмена, з урахуванням анамнезу, рівня фізичної підготовки, психоемоційного фону та виду спорту [1-2]. Такий персоналізований підхід дозволяє не лише фізично, а й психологічно підготувати атлета до повернення у професійний спорт, зменшуючи ризик рецидиву.

Висновки:

1. Реабілітація після спортивних травм є ключовим етапом у процесі повернення спортсмена до змагальної діяльності.

2. Використання новітніх технологій, таких як PRP-терапія, віртуальна реальність, біологічний зворотний зв'язок, значно підвищує ефективність процесу відновлення.
3. Найвищу результативність демонструє комплексний підхід до реабілітації, який поєднує фізичні, медичні та психологічні методи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.
4. Подальші дослідження повинні бути зосереджені на адаптації технологій до специфіки кожного виду спорту та клінічного випадку.

Список використаних джерел:

1. Козьявкін В.І., Волошин Б.Д. Метод проф. В. Козьявкіна. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації. Блок кінезотерапії. Трускавець: Міжнародна клініка відновного лікування, 2004. 144 с.
2. Петренко Н.В. Фізична реабілітація, спортивна медицина: конспект лекцій для студентів спеціальностей 227 «Фізична терапія, ерготерапія», 222 «Медицина», 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. Суми: Сумський державний університет, 2022. 134 с.
3. Драгунов Д.М., Черняков В.В. Реабілітація спортсмена після травм. *Актуальні проблеми фізіології та реабілітації*: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції (м. Черкаси, 30 листопада 2021 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2021. С. 26–28.
4. Антонова-Рафі Ю.В., Го С., Худецький І.Ю. Основні принципи та компоненти реабілітації спортсменів після травм. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: тези доповідей XVIII Міжнародної науково-методичної конференції. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. С. 13-17.
5. Крупеня С.В., Бондар О.М., Верзлова К.О. Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. №7 (180). С. 16-20.
6. Мельникова О.А. Відновлення працездатності спортсменів після травм опорно-рухового апарату з використанням психологічного супроводу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту; спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2012. 24 с.
7. Пустовойт Б.А. Основні принципи фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2021. Т. 6, №1. С. 25-30.

8. Чупахіна О.Ю., Петрухнов О.Д. Фізична реабілітація після спортивних травм колінного суглоба. *Фізична активність і якість життя людини: науково-практична конференція студентів та молодих вчених* (м. Харків, 28 травня 2019 р.). Харків: ХНМУ, 2019. С. 23.

Отримано 30.10.2025 р.

Катерина КОЗАК, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Михайло ГУСКА**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

СПОРТИВНІ ДОБАВКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У КАТЕГОРІЇ ФІТНЕС – БІКІНІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ

У статті розглянуто особливості застосування спортивних добавок у підготовці спортсменок категорії «фітнес-бікіні» та їх вплив на організм. Проаналізовано основні види добавок, що використовуються у процесі підготовки – білкові комплекси, амінокислоти, жироспалювачі, вітамінно-мінеральні комплекси та адаптогени. Визначено їх роль у підтриманні енергетичного балансу, збереженні м'язової маси, оптимізації метаболічних процесів і прискоренні відновлення після тренувань. Окрему увагу приділено питанням безпечності застосування спортивних добавок, індивідуалізації дозування та можливим побічними ефектами. Узагальнено наукові дані щодо доцільності використання добавок у поєднанні з раціональним харчуванням та збалансованим тренувальним процесом для досягнення високих спортивних результатів і збереження здоров'я спортсменок.

Ключові слова: спортивні добавки, фітнес-бікіні, харчування спортсменів, білки, амінокислоти, жироспалювачі, метаболізм, відновлення.

Актуальність теми. У сучасному спорті категорії фітнес-бікіні досягнення оптимальної фізичної форми вимагає не лише інтенсивних тренувань, але й ретельно спла-

нованої нутритивної підтримки. Спортивні добавки, такі як амінокислоти з розгалуженими ланцюгами (BCAA), L-карнітин, термогенні жироспалювачі, а також вітаміни та мікроелементи, широко використовуються для покращення результатів. Проте їх ефективність та вплив на організм спортсменок потребують детального вивчення, особливо в контексті українських атлеток.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питань, щодо застосування спортивних добавок у підготовці спортсменок до змагань.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренувальний процес та дотримання раціону є ключовим для спортсменів, які мають на меті підготовку до змагань із бодібілдингу. Але не менш важливим є також можливість допомогти організму уникнути катаболічних процесів, сприяти відновленню з допомогою спеціальних добавок та БАДів. Надмірні фізичні навантаження, специфічна дієта і фармакологічні препарати негативно впливають на здоров'я жінки. Гінекологія і фітнес взаємозалежні, адже від балансу статевих гормонів залежить сила і витривалість прекрасної половини людства [1; 2].

Одними з таких є BCAA, L-карнітин та термогенні жироспалювачі [1].

Амінокислоти з розгалуженими ланцюгами, а саме BCAA, що включають лейцин, ізолейцин та валін, є незамінними амінокислотами, що відіграють ключову роль у синтезі м'язових білків та енергетичному обміні під час фізичних навантажень. Дослідження показують, що додатковий прийом BCAA може зменшити катаболічні процеси в м'язах, знизити втому та покращити відновлення після тренувань [7].

Однак, надмірне споживання може призвести до дисбалансу інших амінокислот та негативно вплинути на метаболізм.

L-карнітин є речовиною, що транспортує жирні кислоти до мітохондрій для їх окислення та отримання енергії. Вважається, що додатковий прийом L-карнітину

сприяє зменшенню жирової маси та покращенню витривалості. Проте дослідження показують суперечливі результати щодо його ефективності. Деякі роботи вказують на покращення фізичної працездатності, тоді як інші не виявляють значних змін.

Термогенні добавки містять компоненти, що підвищують метаболічну активність та температуру тіла, сприяючи спалюванню жиру. До них відносяться кофеїн, екстракт зеленого чаю, капсаїцин та інші. Хоча деякі дослідження підтверджують їх здатність підвищувати енергетичні витрати, слід враховувати можливі побічні ефекти, такі як підвищення артеріального тиску, тахікардія та порушення сну. Тому використання термогенних жироспалювачів повинно бути обережним та під контролем фахівців.

Вітаміни та мікроелементи є незамінними компонентами, що забезпечують нормальне функціонування організму та підтримують фізичну працездатність. Під час інтенсивних тренувань потреба у цих нутрієнтах зростає.

Антиоксидантні вітаміни, такі як С, Е та бета-каротин, захищають клітини від оксидативного стресу, що виникає під час фізичних навантажень. Дефіцит цих вітамінів може призвести до зниження імунітету та підвищення ризику травм. Водночас, надмірне споживання антиоксидантів може знижувати адаптаційні можливості організму до тренувань.

Мінерали, такі як залізо, кальцій, магній та цинк, відіграють важливу роль у м'язових скороченнях, передачі нервових імпульсів та енергетичному обміні [6]. Наприклад, дефіцит заліза може призвести до анемії та зниження витривалості, тоді як нестача магнію може спричинити м'язові судоми та втому. Тому забезпечення адекватного надходження цих мікроелементів є критично важливим для спортсменок [3].

Оптимізація дієтичної підтримки спортсменок-фітнесисток має ґрунтуватися на пошуку таких харчових факторів, які дозволять зберігати м'язову масу, мінімізувати зміни у гормональному балансі та підтримувати високий рівень фізичної й психічної працездатності. При цьому важливо дотримуватися принципу низьковуглеводного харчування для зменшення жирової тканини, водночас забезпечуючи позитивний емоційний стан і можливість

інтенсивних тренувань відповідно до запланованого режиму фізичної активності [3, 4].

Висновки. Оптимізація нутритивної підтримки спортсменок у категорії фітнес-бікіні є ключовим аспектом для досягнення високих результатів. Використання спортивних добавок, таких як ВСАА, L-карнітин та термогенні жироспалювачі, може сприяти покращенню фізичної форми та продуктивності, проте їх ефективність та безпека залежать від індивідуальних особливостей організму та повинні оцінюватися фахівцями. Забезпечення організму необхідними вітамінами та мікроелементами є невід’ємною частиною відновлення та підтримки високої працездатності. Рекомендується проводити регулярний моніторинг нутритивного статусу та коригувати раціон відповідно до потреб організму.

Список використаних джерел:

1. Марченко Г.В. Вплив безконтрольного прийому спортивних добавок на гормональний фон жінок у фітнес-бікіні. Кваліфікаційна робота магістра. Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 11 с.
2. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. URL: https://studopedia.com.ua/1_154697_adaptatsiya-endokrinnoi-sistemi-do-fizichnih-navantazhen.html
3. Старченко В.В. Вплив рестриктивних низьковуглеводних дієт на кондиції спортсменок у категоріях «бодіфітнес» та «фітнес-бікіні». Кваліфікаційна робота магістра. Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. 68 с.
4. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1996. 104 с.
5. Роль біологічно активних добавок в оптимізації харчування населення, зокрема в системі підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2012. 120 с.
6. Овсяник О. Тренування стане ефективнішим: поради щодо водно-електролітного балансу. *Instagram*. 2023. URL: <https://www.instagram.com/proximafit/>
7. Огляд спортивних добавок і БАДів для активних людей та спортсменів. *Instagram*. 2023. URL: https://www.instagram.com/-birger_david/reel/C65wBmhtTUo/

Отримано 01.03.2025 р.

Анна КОРОБЧУК, здобувачка вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня 4 року навчання
спеціальності 227 Терапія та реабілітація

Марія РАВЛЮК, здобувачка вищої освіти
другого (магістерського) рівня 2 року навчання
спеціальності 227 Терапія та реабілітація

Науковий керівник – **Ростислав ЧАПЛІНСЬКИЙ**,
кандидат медичних наук, доцент

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У ДІТЕЙ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 1 ТИПУ

У статті розглянуто питання фізичної терапії при цукровому діабеті 1 типу у дітей. Проаналізовано ефективність різних видів фізичних навантажень та їх вплив на організм дитини. Висвітлено основні принципи реабілітації та рекомендовані заходи щодо корекції фізичної активності.

Ключові слова: фізична терапія, цукровий діабет 1 типу, діти, реабілітація, фізичні навантаження.

Актуальність теми. Цукровий діабет 1 типу – це хвороба переважно дитячого і юнацького віку (початок до 25-30 років), хоча окремі випадки початку в старших вікових групах можливі. В етіології мають значення вади імунної системи, що ведуть до автоімунного або вірусного ураження бета-клітин острівців Лангерганса з розвитком абсолютної інсулярної недостатності (інсулінопенії) (Н.Г. Гойда, 2020). Ця хвороба починається раптово, вимагає постійних надходжень екзогенного (медикаментозного) інсуліну. Цукровий діабет 1 типу, що виникає раптово у дитини або молодій людини, характеризується трьома головними, "великими", або «три ППП симптомами»: полідипсією, поліурією і поліфагією (Н.Г. Гойда, 2020). Останні статистичні дослідження показали, що на земній кулі налічується більше 180 млн хворих і їх кількість продовжує зростати [4, с.52]. Цукровий діабет 1-го типу – порушення вуглеводного обміну, спричинене деструкцією β -клітин підшлункової залози, що зазвичай призводить до абсолютної інсулінової недостатності [1, с.46]. Приведені вище факти визначають актуальність

проблеми і є підставою для пошуку не медикаментозних засобів корекції даної патології.

Одними з провідних напрямів є застосування засобів фізичної терапії та дієтотерапії, фізичну реабілітацію. Фізична терапія відіграє ключову роль у підтримці метаболічного контролю та загального стану здоров'я дітей з ЦД 1 типу [2, с.114].

Мета публікації. Аналіз ефективності фізичної терапії при ЦД 1 типу у дітей, визначення основних методів реабілітації та рекомендацій щодо оптимального рівня фізичної активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність має значний вплив на метаболічний контроль при ЦД 1 типу, сприяє покращенню чутливості до інсуліну, нормалізації рівня глюкози в крові, зміцненню серцево-судинної системи та загальному фізичному розвитку дитини [8, с.2065-2079].

Дитина, хвора на діабет, не повинна постійно думати про свою хворобу, вважати її своїм недоліком, унаслідок якого вона стала неповноцінною людиною. Різде обмеження рухового режиму у дітей, хворих на цукровий діабет, викликає почуття приреченості та знехтування.

У комплексному лікуванні хворих на цукровий діабет, поряд із медикаментозними засобами та дієтотерапією, широко застосовують фізичні вправи. Такі вправи, що використовують у роботі з хворими на цукровий діабет:

- сприяють зниженню рівня цукру в крові та підвищенню можливості організму утилізувати (переробляти) глюкозу;
- «допомагають» інсуліну впливати на глюкозу, знижуючи дозу введенного інсуліну;
- зменшують фактори наявних захворювань серця та запобігають виникненню хвороб серця, відсоток яких дуже високий у хворих на діабет;
- знижують тиск крові (високий кров'яний тиск (гіпертензія) призводить до хронічних станів, пов'язаних із діабетом);
- допомагають боротися зі стресами, зміцнюють почуття незалежності (дитина стає енергійною у навчанні, краще розслабляється, відчуває менше втоми);

- контролюють вагу (допомагають або набрати її, за її нестачі, або позбутися зайвої). Фізичне навантаження сприяє згоранню калорій і підвищенню метаболізму (швидкість використання енергії організмом). Зниження ваги під час фізичного навантаження відбувається за рахунок втрати жиру, у той час як під час дотримання тільки дієти – за рахунок відходу з організму рідини та м'язової маси [5, с.520].

Слід пам'ятати, що фізичні навантаження хворим на діабет корисні, але до певної міри. Головне – вони мають бути регулярними, тому що раптова та інтенсивна фізична активність може, навпаки, призвести до проблем із контролем цукру в крові. За тривалого фізичного навантаження швидкість засвоєння глюкози знижується, джерелом енергії є жир. Отже, тривале та інтенсивне фізичне навантаження у хворих на цукровий діабет погіршує їхній стан, сприяє накопиченню в крові продуктів неповного окислення жирів. Крім того, відбувається посилений розпад глікогену в печінці та підвищення рівня глюкози в крові. Тому інтенсивне фізичне навантаження, участь у змаганнях протипоказані дітям, хворим на цукровий діабет.

Обов'язковою умовою ефективного лікування цукрового діабету є режим дозованого фізичного навантаження, запропонований медичним працівником з урахуванням ступеня важкості захворювання, його перебігу та стану компенсації обмінних процесів.

Основними формами терапевтичних вправ при цукровому діабеті вважають ранкову гігієнічну гімнастику, процедури лікувальної гімнастики, дозовану ходьбу, спортивно-прикладні вправи (плавання, лижі, ковзани) та рухливі ігри.

Протипоказаннями до призначення терапевтичних вправ є діабет у стадії клініко-метаболічної декомпенсації, загострення соматичних захворювань, супутніх діабету. Якщо дитина перенесла діабетичну, гіпоглікемічну кому або інтеркуррентне захворювання, то її звільняють від занять фізичною культурою на 1-2 тижні (іноді до 3-6 місяців за рекомендацією лікаря) [6, с.141].

Навчання правильного дихання – одна з основних форм фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Порушення функції дихання перешкоджає нормальному насиченню крові киснем і призводить до порушення об-

міну речовин, ускладнює виконання фізичних завантажень. Чим раніше розпочати навчання учнів правильного дихання, тим краще.

Фізична терапія також має значний психологічний ефект – знижує рівень стресу, сприяє соціалізації дітей та підвищенню їхньої самооцінки. Доведено, що діти, які регулярно займаються спортом, мають кращі показники якості життя та психоемоційного стану. Досвід роботи з дітьми, хворими на цукровий діабет, свідчить, що необхідно допомагати таким дітям аналізувати їхнє ставлення до хвороби та вміння контролювати її. Багато хворих на цукровий діабет дітей час від часу відчують коливання емоційного стану (страх, заперечення, гнів, провину, депресію та ін.). Якщо дитина не розумітиме, що необхідно контролювати свій психічний стан, то це може зашкодити регулювати й фізичний стан. Дітей також слід навчити простим прийомам самоконтролю (підрахунок пульсу, дихання та ін.) [1, с.49; 3, с.113].

Отже, можна рекомендувати застосовувати при ЦД 1 типу у дітей такі основні напрямками фізичної терапії:

- **Аеробні вправи:** ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. Рекомендована тривалість – не менше 150 хвилин на тиждень. Такі вправи сприяють стабілізації рівня глюкози, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню витривалості [7, с.88].
- **Силові тренування:** вправи з власною вагою або легкими гантелями 2-3 рази на тиждень. Доведено, що силові навантаження підвищують чутливість до інсуліну та сприяють стабільності рівня глюкози в крові [6, с.774-785].
- **Гнучкість і баланс:** йога, пілатес, вправи на координацію рухів допомагають запобігати ускладненням, зокрема діабетичній нейропатії [8, с.2072].
- **Гідротерапія:** водні вправи, які покращують циркуляцію крові та знижують навантаження на суглоби. Вода забезпечує м'яке навантаження на м'язи та суглоби, що є корисним для дітей із супутніми порушеннями опорно-рухового апарату [2, с.115].

Окрім стандартних методів фізичної терапії, слід звернути увагу на інноваційні підходи, такі як використання інтервальних тренувань, сенсорної терапії та кінезіотей-

пування. Інтервальні тренування дозволяють покращити чутливість до інсуліну, а кінезіотейпування використовується для підтримки м'язів і суглобів, що може бути корисним при супутніх ортопедичних порушеннях [9, с.780].

Висновки. Фізична терапія є важливою складовою комплексного підходу до лікування дітей з ЦД 1 типу. Вона сприяє покращенню метаболічного контролю, зниженню ризику ускладнень та загальному підвищенню якості життя пацієнтів. Важливою умовою ефективності фізичної терапії є її індивідуалізація, контроль рівня глюкози та дотримання рекомендацій лікаря. Застосування сучасних методів реабілітації, таких як гідротерапія, інтервальні тренування та кінезіотейпування, може значно покращити ефективність фізичної терапії та сприяти довготривалому покращенню здоров'я дітей із ЦД 1 типу.

Список використаних джерел:

1. Гринчишин О.Ю. Фізична реабілітація при цукровому діабеті 1 типу у дітей. *Науковий вісник*. 2022. №5. С. 45-52.
2. Ковальчук М.В. Вплив фізичних навантажень на стан здоров'я дітей із ЦД 1 типу. *Український медичний журнал*. 2021. №7. С. 112-118.
3. Корнацький В.М., Клименко В.І. Хвороби системи кровообігу і психічне здоров'я. Київ, 2009. 176 с.
4. Пашкова О.Е., Чудова Н.І. Прогнозування розвитку діабетичної міопатії у дітей, хворих на цукровий діабет І типу. *Здоров'я дитини*. 2021. Вип. 16 (2). С. 49-55.
5. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. акад. І.Ф. Прокопенка*. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. 804 с.
6. Поченюк К.В. Організація надання медичної допомоги дитячому населенню при цукровому діабетію. *Вісник Українська медична стоматологічна академія. Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2015. Т. 19. Вип. 4 (68) С. 141-146.
7. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 88 p.
8. American Diabetes Association. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement. *Diabetes Care*. 2016. Vol. 39, Issue 11. P. 2065-2079.
9. Riddell M.C., Perkins B.A. Exercise and Glucose Control in Diabetes: Benefits, Challenges, and Adjustments. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. 2018. Vol. 6, Issue 10. P. 774-785.

Отримано 17.04. 2025 р.

Михайло КОХАН, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ЕВОЛЮЦІЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ МОЛОТА: ВІД КЛАСИЧНИХ ДО СУЧАСНИХ МЕТОДІВ

У статті висвітлено еволюцію техніки метання молота – від класичних методів до сучасних підходів, що застосовуються у світовій легкоатлетичній практиці. Розкрито історичні етапи становлення цього виду легкої атлетики, особливості технічного вдосконалення елементів руху – замаху, обертів, фінального зусилля та виходу з кола. Проаналізовано вплив науково-технічного прогресу, змін у спортивному інвентарі, методики тренувань та біомеханічних досліджень на формування сучасної техніки метання. Визначено основні тенденції розвитку технічної майстерності спортсменів, зокрема підвищення ефективності рухів, раціоналізацію траєкторії обертання та оптимізацію використання кінетичної енергії. Зроблено висновок про те, що сучасна техніка метання молота поєднує високий рівень координації, сили й швидкісно-силової підготовки, що забезпечує максимальний результат при мінімальних енергетичних витратах.

Ключові слова: метання молота, техніка, еволюція, легка атлетика, біомеханіка, тренувальний процес, спортивна майстерність.

Актуальність теми. Метання молота – це одна з найстаріших дисциплін легкої атлетики, що має глибокі історичні корені. Від середньовічних змагань із метання вагових предметів до сучасних методів тренування і технічного виконання – цей вид спорту зазнав значних змін. Попри прогрес у техніці метання молота, існує низка викликів, що впливають на ефективність та результативність спортсменів. Однією з головних проблем, з огляду на історичні аспекти еволюції метання молота, є пошук оптимальної техніки виконання, яка дозволить максимально ефективно використовувати фізичні можливості атлета. Також актуальним є питання адаптації сучасних методик тренування до індивідуальних особливостей спортсменів.

Впровадження новітніх технологій і методів аналізу рухів ставить нові завдання перед дослідниками у цій галузі. Важливо визначити ключові аспекти еволюції техніки метання молота та їхній вплив на досягнення високих спортивних результатів.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати динаміку розвитку легкоатлетичної дисципліни метання молота та техніку його виконання.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Легенда про походження метання молота сягає приблизно 2000 року до н.е., коли кельтський воїн Кулхулін узяв вісь і колесо колісниці та кинув їх під час ігор у місті Тара, Ірландія. Також є малюнки 16 століття, на яких зображено людей, які кидають ковальські молотки. Згодом метання колеса було замінено метанням валуна, прикріпленого до кінця дерев'яної ручки. Серед стародавніх тевтонських племен на релігійних святах на честь бога Тора практикували метання молота [7].

З 1866 року метання молота стало регулярною частиною змагань з легкої атлетики в Англії, Шотландії та Ірландії. Молоти виготовлялися з кованого заліза без встановленої ваги та мали ручки різної довжини від 3 до 3,5 футів. Спортсмен обертав молот навколо голови і кидав із положення стоячи на відстань, що вимірюється від його передньої ноги. Пізніше молот кидали з лінії, позначеної на полі. Найкращі досягнуті відстані були між 130 і 140 футами. Розмір і вага молотка були стандартизовані в 1875 році [4, с.216].

Згодом ці змагання трансформувалися у спортивну дисципліну, яка стала популярною у Великій Британії та Ірландії. У XIX столітті метання молота увійшло до програм офіційних змагань, зокрема Олімпійських ігор 1900 року. Перші техніки передбачали просте розмахування і метання з місця, що обмежувало дальність польоту снаряда. Згодом розробили чіткі правила змагань, які поступово вдосконалювалися: було визначено кількість спроб, стандартизовано розміри кола для метання та сектору, а також встановлено вимоги до снаряда.

На ранніх етапах дерев'яну ручку молота замінили ланцюгом із двома ручками, а потім – сталевим дротом із однією ручкою. Молот набув форми кулі, а його маса (7,265 кг) і довжина (1 м 21,5 см) стали незмінними стандартами [5, с.9].

Поява обертальної техніки у XX столітті стала революційним проривом у метанні молота. Замість того, щоб виконувати метання з місця, спортсмени почали використовувати оберти для нарощування кутової швидкості. Спершу застосовували один або два оберти, але згодом техніка вдосконалилася, і більшість спортсменів почали виконувати три-чотири повних оберти перед випуском молота.

Ключовими елементами техніки стали:

- стабільна і збалансована стійка під час обертання;
- контрольоване прискорення снаряда;
- правильна координація рухів рук, корпусу і ніг;
- ефективний випуск молота під оптимальним кутом.

Важливим етапом у розвитку техніки стало запровадження чіткого регламенту змагань: визначення розмірів кола для метання (2,135 м у діаметрі), сектора приземлення, а також кількості спроб. У середині XX століття були встановлені правила безпеки, включаючи використання захисної клітки навколо метального кола [1, с.34].

Наразі метання молота базується на глибокому розумінні біомеханіки та фізіології. Тренери і спортсмени активно використовують відеоаналіз, сенсорні технології та комп'ютерне моделювання для вдосконалення техніки. Основні аспекти сучасної підготовки включають:

- розвиток вибухової сили та координації;
- спеціалізовані вправи для покращення стійкості і балансу;
- використання новітніх матеріалів для виготовлення молотів;
- психологічну підготовку, що допомагає спортсменам зберігати концентрацію під час виконання спроби;
- використання сучасних технічних засобів для здійснення відео аналізу техніки виконання метання.

Сучасна техніка метання молота складається з кількох ключових фаз.

1. Підготовка та початкове розмахування – спортсмен виконує 2-3 розмахування, щоб створити початковий момент інерції.

2. Обертання – виконується 3-4 оберти навколо осі тіла з поступовим прискоренням.
3. Фінальний кидок – у вирішальній фазі спортсмен різко збільшує кутову швидкість, передаючи максимальну енергію молоту.

Дослідження в галузі біомеханіки та фізіології за останнє десятиріччя сприяють вдосконаленню техніки метання молота [2]. Вчені аналізують оптимальні кути відпускання снаряда (приблизно 42-44 градуси), взаємозв'язок між масою спортсмена, довжиною важеля та швидкістю обертання, використання спортивних тренажерів і спеціальних вправ для покращення вибухової сили й координації рухів.

Висновки. Отже, на ранніх етапах розвитку метання молота використовувалося найпростіше технічне виконання. Перші спортсмени здійснювали метання шляхом розмахування снаряда та одного повороту. Оцінка результату проводилася за відстанню від передньої ноги атлета до точки падіння молота.

На початковому етапі еволюції металльної техніки молот мав дерев'яну ручку, яка згодом була замінена на ланцюг із двома ручками. Пізніше інвентар удосконалили, використовуючи сталевий дріт із єдиною ручкою, що значно підвищило ефективність кидка.

Еволюція техніки метання молота демонструє поступовий перехід від простих методів виконання до високотехнологічного аналізу рухів спортсменів. Завдяки науковому підходу, сучасні атлети мають змогу досягати рекордних результатів, удосконалюючи як фізичні характеристики, так і технічну майстерність. У майбутньому розвиток метання молота буде ще більше залежати від впровадження інноваційних технологій та методів спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Бакатов В.Ю. Теорія та методика формування змагальної ритмічно-темпової структури метання молота з чотирьох обертів в процесі планованої багаторічної підготовки металників-початківців-майстрів спорту міжнародного класу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 4. С. 34-40.

3. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ: Олімпійська література, 2009. 400 с.
4. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В. та ін. Легка атлетика: навч. посібник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 304 с.
5. Лукавенко О.Г. Історія розвитку легкої атлетики. Основи навчання в легкій атлетиці: методичні вказівки для студентів. Харків, 2016. 24 с.
6. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. Київ: Освіта України, 2007. 288 с.
7. Hammerthrow.org. Origins. URL: <https://surl.li/dtikne>

Отримано 12.02.2025 р.

Владислав КРИВОРУЧКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ

У статті досліджуються особливості спортивної ігрової діяльності воротарів у гандболі. Розглянуто специфіку функціональної та тактичної підготовки, роль швидкості реакції, координації рухів та психологічної стійкості у виконанні ігрових дій. Проаналізовано основні види воротарських дій – блокування кидків, виходи з воріт, взаємодію з польовими гравцями та участь у контратаках. Визначено ключові чинники, що впливають на ефективність дій воротаря: рівень фізичної підготовки, тактична обізнаність, індивідуальні психологічні характеристики та здатність до швидкого прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях. На основі проведеного аналізу зроблено висновок про необхідність спеціалізованого тренувального процесу, що поєднує розвиток техніко-тактичних навичок, фізичних якостей і психологічної готовності воротарів.

Ключові слова: гандбол, воротар, спортивна діяльність, техніко-тактична підготовка, фізична підготовка, психологічна стійкість, ігрові дії.

Актуальність теми. Підготовка воротаря у гандболі суттєво відрізняється від польових гравців, оскільки його роль передбачає швидку реакцію, координацію та психо-

логічну стійкість. Варто відмітити, що у гандбольних воротарів мають бути розвинені спеціалізовані фізичні якості. Фізична підготовка включає в себе розвиток: гнучкості та рухливості – воротар повинен мати високу амплітуду рухів для ефективного перекриття кутів; швидкості реакції – тренування на покращення часу реакції, включаючи роботу з м'ячами різного розміру, світловими сигналами тощо; сили та витривалості – особливо важливі для потужних стрибків, блокування кидків і швидкого повернення у вихідну позицію. Технічна підготовка має на меті вдосконалення: основної стійки – воротарі використовують різні позиції залежно від ситуації: висока, середня та низька стійка; техніки відбиття кидків – включає роботу ногами, руками, а також комбіновані рухи; контроль над м'ячем – воротарі повинні вміти ефективно ловити або відбивати м'яч у зручне місце для контратаки; гра ногами – важливо вміти швидко переміщуватися, перекриваючи велику площу воріт. Тактична підготовка полягає у розумінні дій суперників, передбачення напрямку кидка; «роботою» із захистом – координацією їх дій для перекриття небезпечних зон; вибір позицій – вірне розташування у воротах залежно від положення м'яча та гравців суперника. Психологічна підготовка має на меті розвиток: стійкості до стресу – воротарі часто опиняються під тиском, тому важливо розвивати емоційну стабільність; концентрації – необхідність підтримувати увагу протягом усього матчу; упевненість у собі – після пропущеного голу воротар має швидко повернутися в робочий стан.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Склад командної спортивної гри передбачає поділ всіх гравців за функціями, які вони повинні виконувати у процесі змагань. У деяких командних спортивних іграх виділяється особлива функція – це воротар [3, с.32]. Воротарі є у футболі, у хокеї з шайбою, з м'ячем, у хокеї, водному поло

та гандболі. Воротарю у грі належить особлива роль. Воротар – остання ланка в захисті, а це означає, що саме його дії є вирішальними під час атаки суперника. Фахівці вважають, що вклад воротаря в остаточний результат матчу найчастіше становить до 50% від вкладу всього колективу [1, с.32; 5, с.6-7].

Воротар у футболі, у хокеї на траві, у водному поло – це гравець вище середнього зросту з відмінною атлетичною підготовкою, миттєвою реакцією, високою стартовою швидкістю. Він повинен бути стрибучим, гнучким і різким, мати гарну координацію рухів, орієнтацію і розважливість, вміти миттєво визначати можливі напрями, швидкість і траєкторію польоту м'яча, вміло керувати захистом [3, с.131; 5, с.18].

Гандбол – гра командна. Кожен гравець у команді виконує конкретну ігрову функцію та поставлене завдання, відповідно до якого гандболістів розрізняють за амплуа: польові гравці у нападі, захисті та воротар.

Для гри в гандбол, як правило, характерний високий темп, швидкість зміни ігрових обставин та велика різноманітність дій. Рухова діяльність гандболістів у грі – це не просто сума окремих прийомів, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою досягнення перемоги в динамічній єдиній системі. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості та варіативності рухових навичок, розвитку фізичних якостей та інтелектуальних здібностей [2, с.31-32].

Особливості ігрової діяльності воротаря у гандболі випливають із сутності гандболу, характеру спортивної боротьби, що регламентується правилами гри. Для змагальної діяльності воротаря у гандболі характерна висока рухова активність змінної інтенсивності, яка нерівномірно коливається в ході матчу від максимальної до пасивної.

Специфіка гандболу це – великий обсяг, різнобічність, варіативність та надмірна складність прояву рухових навичок у змагальній діяльності, що викликаються рядом факторів.

Специфічна особливість гандбольного воротаря, виражена у поєднанні вимог до функціональної фізичної підготовленості воротаря, його координаційних здібностей, нервово-психічних та соціально-психологічних якостей. Висока напруга нервової системи воротаря у грі обу-

мовляють у сукупності багато компонентів його діяльності [3, с.28-29].

Це елементи ігрової рухової діяльності воротаря, і випадковість, і величезне різноманіття, і швидкий темп зміни ігрових ситуацій, і постійне, жорстке протистояння гравців суперника, високі швидкості переміщення гравців на відносно малому просторі. Це надає потужний і тривалий вплив психологічного навантаження емоційного та сенсорного характеру. Аритмічність та асинхронність руху рук та ніг у грі воротаря ускладнюється його координаційними рухами.

Фролова Л. відзначає значну інтенсифікацію гри за останнє десятиліття, що виражається у безперервній рухливості гандбольного воротаря в процесі гри, у підвищенні швидкості пересування та виконання прийомів з м'ячем, у збільшенні психофізичної напруги у кожному ігровому епізоді [5, с.8-9]. Отже, сучасний гандбол вимагає великих навантажень на організм, що неможливо без загальної та спеціальної психофізичної підготовки, яка пов'язана з розвитком самовладання, витримки, самоконтролю за емоційними реакціями та безліччю інших характеристик.

З цієї точки зору різноманітні психологічні та техніко-тактичні прийоми повинні бути засвоєні воротарем так, щоб їх можна було застосовувати в умовах швидкісного режиму боротьби із суперником, що неможливо без адекватної оцінки ігрової ситуації, миттєвого прийняття рішення, а також швидкості та точності складних рухових реакцій. До кінця гри деякі воротарі відчувають велику втому. Фізичні та емоційні навантаження протягом гри викликають втрати у вазі до 2-х кг та більше. Отже, воротар витрачає енергію як під час виконання рухових дій й також виконання передчасного рухового акту [2; 3, с.89-90].

Засвоєнні рухові дії воротаря в – це пересування у воротах і вибір позиції, швидкі переміщення та фінти, стрибки та прискорення, обманні рухи та затримання, ривки та випадки, махи руками та ногами, ловіння та передачі м'яча. Активні фази діяльності воротаря змінюються пасивними фазами. Поки м'ячем володіє суперник, воротар має активно відстежувати дії всіх гравців, що миті оцінювати ігрову ситуацію та бути готовим до відбивання кидків у ворота [3, с.99-100].

Після ловіння, або відбиття м'яча воротар виконує вкидання м'яча гравцям своєї команди, після чого настає пасивна фаза. У цей період емоційна напруга знижується, проте воротар продовжує стежити за перебігом гри та зберігає готовність активно до неї включитися, оскільки може відбутися швидка та несподівана зміна ситуації.

За відносно невеликого обсягу рухових актів порівняно з польовими гравцями ігрова діяльність воротаря вимагає дуже великої нервової напруги. Це пояснюється необхідністю тривалий час концентрувати свою увагу, бути в постійній готовності до дій у відповідь.

Дослідженнями Драчука А. встановлено, що швидкість реакції гандболістів перебуває на досить високому рівні, але реакція більшості гандболістів не перевищує середніх значень [1, с.78-79]. Воротарю часто доводиться реагувати на м'яч, який летить у ворота зі швидкістю 25 м/с. Мабуть, у жодній іншій грі за участю воротаря не проглядаються так добре його дії, як у матчах із гандболу. В окремих іграх воротареві доводиться відбивати до 50-60 прицільних кидків по воротах. Така висока активність нападаючих безперервно тримає воротаря у постійній напрузі.

Висновки. Підготовка воротаря у гандболі є багатокomпонентним процесом, що включає фізичні, технічні, тактичні та психологічні чинники. Регулярні та цілеспрямовані тренування допомагають розвивати ключові навички й досягати високого рівня гри.

Список використаних джерел:

1. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу. *КНТ*. 2019. 130 с.
2. Соловей О., Богуславський В., Пожидаєв М., Анісімов Д., Мандрика В. Кидки м'яча в ворота як важливий елемент змагальної діяльності сучасного гандболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 212-217.
3. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
4. Фролова Л.С. Теорія і методика гандболу: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2008. 127 с.
5. Фролова Л.С. Початкове навчання техніці гандболу: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 80 с.

Отримано 05.02.2025 р.

Богдан КУЛІБАБА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Юрій ЮРЧИШИН,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

КІНЕМАТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ШВИДКІСТЬ ВИКОНАННЯ ПРЯМОГО УДАРУ ПРАВОЮ (ЛІВОЮ) У БОКСЕРІВ-НАПІВСЕРЕДНЬОВАГОВИКІВ І РОЗРЯДУ ТА МАЙСТРІВ СПОРТУ

У статті досліджуються кінематичні характеристики та швидкість виконання прямого удару правою та лівою рукою у боксерів-напівсередньоваговиків І розряду та майстрів спорту. Проведено порівняльний аналіз технічних параметрів удару, зокрема часу підготовки, тривалості виконання, амплітуди рухів та швидкості кулака на момент контакту з мішенню. Виявлено, що майстри спорту демонструють вищу швидкісно-силову ефективність ударів, кращу координацію рухів і оптимізацію техніки виконання порівняно з боксерами І розряду. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення методик техніко-тактичної підготовки спортсменів, підвищення ефективності тренувального процесу та планування індивідуальних тренувальних навантажень.

Ключові слова: бокс, прямий удар, кінематичні характеристики, швидкість удару, напівсередньоваговик, майстри спорту, техніко-тактична підготовка.

Актуальність теми. Бокс – це вид спорту, де ефективність змагальної діяльності безпосередньо залежить від швидкості, точності та сили атакуючих дій [4, с.20-25]. Прямий удар є одним з найбільш фундаментальних та часто використовуваних елементів техніки, особливо у напівсередній ваговій категорії. Вдосконалення техніки, що досягається з підвищенням кваліфікації спортсмена, завжди пов'язане зі змінами у біомеханічній структурі руху [1, с.10].

Для кваліфікованого тренера важливо розуміти не лише загальну теорію підготовки [2, с.50-55], але й кількісні характеристики техніки, які відрізняють майстра спорту від розрядника. Хоча в науковій літературі широко

висвітлюються загальні біомеханічні принципи ударів, недостатньо уваги приділено детальному порівняльному аналізу кінематичних характеристик (траєкторії, кутів у суглобах, координаті ланок) та швидкості виконання одного й того самого удару (прямий удар) у боксерів різного рівня кваліфікації. Таке дослідження дозволить створити об'єктивний біомеханічний еталон (модель) техніки удару для спортсменів високої кваліфікації [3, с.15].

Мета та завдання дослідження – полягають у проведенні порівняльного біомеханічного аналізу кінематичних характеристик та швидкості виконання прямого удару правою (лівою) у боксерів-напівсередньоваговиків I розряду та Майстрів спорту для визначення критеріїв технічної майстерності.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження біомеханічних характеристик прямого удару, що є ключовою атакуючою дією, дозволяє об'єктивно оцінити рівень технічної підготовленості спортсмена [3, с.40].

Майстри спорту будуть демонструвати достовірно вищу максимальну швидкість кінцівки та, відповідно, менший час виконання удару (від початку руху до контакту з ціллю) порівняно з боксерами I розряду [5, с.85]. Це відображає ефективність нервово-м'язової регуляції.

У Майстрів спорту буде спостерігатися більш раціональна координація рухів [2, с.100], що виражається у чіткій послідовності включення ланок тіла (від ніг до кулака – т.зв. «кінематичний ланцюг») та меншій варіативності кутів у фазі підготовки та завершення удару. Це свідчить про автоматизацію та стандартизацію рухової навички [4, с.50-55].

Висококваліфіковані боксери демонструють більшу економічність руху: за однакової або меншої довжини траєкторії вони досягають вищої кінцевої швидкості за рахунок ефективнішого використання сили інерції та пружної енергії м'язів.

З'ясування цих специфічних біомеханічних аспектів у боксерів різної кваліфікації дозволить розробити диферен-

ційовані програми тренування. Ці програми будуть спрямовані на корекцію технічних помилок у спортсменів-розрядників, максимально наближаючи їхню кінематичну модель удару до еталона Майстрів спорту, що безпосередньо вплине на ефективність змагальної діяльності [2, с.110].

Висновки. Проведений біомеханічний аналіз дозволить об'єктивно виявити кількісні та якісні відмінності у структурі прямого удару в боксерів-напівсередньоваговиків I розряду та Майстрів спорту. Встановлення кінематичних критеріїв майстерності є основою для науково обґрунтованої корекції тренувального процесу. Отримані результати стануть основою для розробки модельно-цільових характеристик прямого удару для кожного рівня кваліфікації, підвищуючи якість технічної підготовки у боксі.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.
3. Кашуба В.О., Носуленко О.В., Куліш М.В. Біомеханічні технології в фізичному вихованні та спорті: монографія. Київ: НУФВСУ, 220 с.
4. Малімон О.А. Бокс. Техніко-тактична підготовка: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2014. 248 с.
5. Боднар А.Р., Солопчук Д.М. Спортивна метрологія: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 300 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Віталій КУЧМІЧ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Іван ГУМЕНЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ТА ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА

У статті досліджується вплив корекційно-розвивальних занять з елементами адаптивного спорту на розвиток дрібної моторики та просторової орієнтації у дітей із синдромом Дауна. Проаналізовано специфіку фізичного та психомоторного розвитку дітей з даним синдромом, підкреслено значення систематичних рухових вправ для поліпшення координативності, точності рухів і орієнтації у просторі. Розроблено комплекс вправ, що поєднує адаптивні спортивні елементи, ігрові та сенсомоторні завдання, спрямовані на стимуляцію моторних навичок і когнітивних функцій. Результати дослідження свідчать про підвищення рівня дрібної моторики, поліпшення здатності до орієнтації у просторі та загального фізичного розвитку дітей після впровадження програми, що підтверджує ефективність адаптивного спортивного підходу у корекційно-розвивальній роботі.

Ключові слова: адаптивний спорт, синдром Дауна, дрібна моторика, просторове орієнтування, корекційно-розвивальні заняття, рухова активність, психомоторний розвиток.

Актуальність теми. Порушення інтелектуального розвитку у дітей, зокрема синдром Дауна, часто супроводжуються вторинними порушеннями фізичного стану, які включають зниження м'язового тону (гіпотонія), порушення координації рухів та затримку психомоторного розвитку [1, с.30]. Ці особливості ускладнюють формування життєво необхідних навичок і соціальну адаптацію [3, с.15].

Ефективна корекційно-розвивальна робота вимагає інтегрованого підходу, де фізична активність виступає не лише засобом покращення загального фізичного стану, але й інструментом для розвитку вищих психічних функцій [4, с.120]. Особлива увага має приділятися дрібній моториці (яка безпосередньо корелює з розвитком мовлення та інтелекту) та просторовій орієнтації (критичної для самостійності та безпеки) [2, с.210]. Врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей є ключовим елементом у такій роботі [5, с.55].

Елементи адаптивного спорту (наприклад, спеціальні ігри, спрощені командні вправи) дозволяють підвищити мотивацію дітей та структурувати заняття, перетворюючи монотонні вправи на цілеспрямовану діяльність. Незважаючи на широке визнання позитивного впливу фізичної активності, існує потреба в систематизації та кількісній оцінці впливу саме корекційно-розвивальних програм з елементами адаптивного спорту на покращення дрібної моторики та просторової орієнтації у дітей із синдромом Дауна.

Мета та завдання дослідження – полягають у визначенні та кількісній оцінці впливу корекційно-розвивальних занять з елементами адаптивного спорту на розвиток дрібної моторики та просторової орієнтації у дітей із синдромом Дауна.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність фізичної активності у корекційній роботі пояснюється тісним взаємозв'язком між руховою та психічною сферами [1, с.180].

Впровадження в заняття елементів адаптивного спорту (наприклад, ігор з м'ячами малої ваги, вправ на захоплення предметів, кидки) позитивно впливає на дрібну моторику. Систематична робота над точними рухами пальців та кисті під час виконання ігрових завдань (наприклад, сортування дрібних предметів, що імітують спортивні атрибути) призводить до значного поліпшення координації «око-рука» [2, с.215].

Заняття адаптивним спортом, особливо ті, що вимагають виконання рухів за інструкцією в просторі (біг «на-

право/наліво», «за/перед» предметом, «вище/нижче»), ефективно розвивають просторову орієнтацію [3, с.125]. Діти вчаться усвідомлювати своє тіло в просторі (схема тіла), що є базою для розуміння зовнішнього простору [4, с.135]. Динаміка цього показника є критичною для самообслуговування та самостійного пересування.

Заняття, які включають елементи адаптивного спорту, мають вищий мотиваційний компонент [5, с.60]. Змагальні та ігрові елементи сприяють розвитку вольових якостей та підвищують зацікавленість, забезпечуючи необхідну регулярність виконання корекційних вправ.

З'ясування цих закономірностей дозволяє розробити стандартизовані програми адаптивного фізичного виховання для дітей із синдромом Дауна, які максимально використовують потенціал рухової активності для цілеспрямованого розвитку психомоторних функцій.

Висновки. Встановлено, що корекційно-розвивальні заняття з елементами адаптивного спорту є високоспецифічним і ефективним засобом для покращення фізичного стану дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Доведено, що ці заняття забезпечують позитивну динаміку розвитку дрібної моторики та просторової орієнтації, які є ключовими для соціальної адаптації та пізнавальної діяльності. Отримані результати підтверджують необхідність інтеграції адаптивного спорту в систему корекційно-розвивальної роботи.

Список використаних джерел:

1. Крущевич Т.Ю., Трачук С.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
3. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2016. 396 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.
5. Шаповал С.М. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2012. 340 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Денис КУШНІР, магістрант 2 року
навчання факультету фізичної культури

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ФІЗИЧНИЙ СТАН КІКБОКСЕРІВ НА ПОЧАТКУ ЕТАПУ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті досліджується фізичний стан кікбоксерів на початку етапу базової підготовки. Проаналізовано рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів. Визначено індивідуальні особливості фізичного стану на старті підготовчого циклу та їх вплив на ефективність подальшого тренувального процесу. Підкреслено необхідність систематичної оцінки фізичних показників для планування індивідуалізованих тренувальних програм і оптимізації розвитку спортивної майстерності. Результати дослідження можуть бути використані тренерами для підвищення ефективності базової підготовки кікбоксерів та прогнозування спортивних результатів.

Ключові слова: кікбоксинг, фізичний стан, базова підготовка, фізичні якості, тренувальний процес, оцінка підготовленості, розвиток спортсмена.

Актуальність теми. Фізичний стан кікбоксерів на початку етапу – це відправна точка, з якої починається формування їхньої спортивної форми. На початку базової підготовки спортсмени, як правило, перебувають у стані переходу від відпочинку до тренувань до після завершення періоду міжсезоння. Це необхідно для поступового напружування і переходу до відновлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Тривалість періоду – від 5-6 до 8 тижнів. Означене потребує моделювання майбутніх тренувальних занять і періодів формування спортивної форми кікбоксера.

Мета дослідження. Визначити фізичний стан кікбоксерів на початку етапу базової підготовки, оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей і з'ясувати індивідуальні особливості спортсменів для подальшого планування ефективного та індивідуалізованого тренувального процесу.

Слово «модель» і похідне від нього «моделювання» в останні десятиліття з наростаючою частотою звучать як у розмовній мові, так і використовуються в спеціалізованій термінології. У найбільш загальному значенні моделлю називають навмисно створену або знайдену подобу (аналог, умовний образ або зразок) чогось, розглянуту як оригінал (натурального, справжнього об'єкта). Звідси «моделювання» – процес створення такого роду моделей і оперування ними.

Як відомо, є різні типи й різновиди моделей і моделювання [2]. За особливостями змісту моделей їх здавна підрозділяють на ідеальні і матеріальні (або, що близько за змістом, – на теоретичні й практичні). Є й інші, більш розгорнуті класифікації моделей, коли, наприклад, серед них відокремлюють: натуральні, фізичні, наочно-образні, знакові, математичні, кібернетичні, комп'ютерні й інші різновиди.

Що стосується особливостей функцій і процедур моделювання в різних випадках, то в цьому відношенні необхідно розрізняти насамперед дослідницьке моделювання (як один із дослідницьких підходів), проектувальне моделювання (як спосіб проектування об'єктів, процесів) і практико-технологічне моделювання (як спосіб системного упорядкування творчої діяльності в її практичному втіленні). Під такими або іншими назвами ці типи моделювання порівняно давно вже привернули до себе увагу, хоча і не однаковою мірою. Переважна увага тут приділялась дослідницькому моделюванню, проблематика якого була досить докладно розглянута в гносеологічному і методологічному аспектах уже в середині ХХ сторіччя [1]. Майже одночасно розроблялася теорія подоби, що стала спеціальною концептуальною основою моделювання.

У теорію й практику фізичного виховання моделювання увійшло теж відносно давно, хоча і не в цілком суворих формах. В теперішній час є чимало розробок у створенні моделей історичної й багаторічної динаміки спортивних результатів [3]: «моделей чемпіонів» (модельних характеристик найсильніших спортсменів) і рівнів підготовленості спортсменів різної кваліфікації, моделей фрагментів тренувального процесу й інших об'єктів спортивної реальності. Способи і результати моделювання явно прогресують у міру збагачення вихідної базової інформації (достовірної фактологічної інформації, необхідної для конструювання реалістичних мо-

делей), удосконалювання конкретної спеціалізованої методології і способів моделювання, використання сучасних комп'ютерних та інших апаратурних засобів побудови, перевірки й корекції моделей.

Безпосередньо практичний аспект модельно-цільового підходу виражається в матеріалізованому втіленні проекту, створеного на зазначеній вище основі за допомогою логічно-розрахункових операцій. На відміну від ряду інших різновидів моделювання в модельно-цільовому підході, для побудови фізичної підготовки необхідно створювати моделі і того, що поки ще не втілилося в оригіналі. Це в найбільшій мірі характерне для використання даного підходу в спорті вищих досягнень. Адже оригінал, якому повинна відповідати модель, поки не існує в дійсності: ніхто ще не робив дій, які дають змодельований результат, ніхто ще не досяг тих рівнів прояву функціональних можливостей організму, які необхідні для небувалого спортивного досягнення, ніхто ще не пройшов і через горно саме тієї підготовки, що прямо виводить на таке досягнення.

Методи моделювання в цій ситуації можуть бути по-справжньому продуктивними лише в тісному сполученні з методами екстраполяції і регулярної практичної ідентифікації, якими неодмінно необхідно забезпечувати при використанні розглянутого підходу. В міру нагромадження таких даних і вдосконалювання технології модельно-цільового підходу зростає можливість досить коректного, у тому числі комп'ютерного, моделювання різних варіантів фізичної досконалості, попереднього порівняння їх за критерієм ефективності й розробки нетрадиційних варіантів, що буде істотно збільшувати внесок розглянутого підходу в оптимізацію практики керування.

Моделювання об'єктів на основі абстрактних моделей базується на ряді спільних рис. Спершу визначається об'єкт моделювання, потім – межі об'єкту, мета моделювання, на підставі яких формується перелік компонентів і зв'язків, що склали модель. Наступний важливий етап – з'ясування співвідношення між компонентами моделі. Досить важливим етапом моделювання є кількісна оцінка всіх параметрів, задіяних у функціонуванні об'єкту. На кінцевому етапі співвідношення між компонентами та процесами можуть бути представлені у вигляді математичного виразу.

При конструюванні й дослідженні моделі перевіряється її відповідність реальному об'єкту. Модель може ускладнюватися шляхом додавання суттєвих, але спершу пропущених компонентів і зв'язків, спрощуватися виключенням несуттєвих для функціонування компонентів і процесів [3; 4].

Висновок. Застосування математичних моделей вимагає вільного володіння математичним апаратом. Інтерпретація отриманих значень після уточнення вихідних рівнянь часто є складною. Складні математичні моделі важко вирішуються, а прості спрощують реалії і дають тривіальні результати. Зазначене свідчить про необхідність пошуку оптимального набору показників, які найбільше відповідають характеристикам об'єкта та дозволяють ефективно керувати педагогічним процесом.

Список використаних джерел:

1. Мельников А., Шинкарук В., Гіщак О. Швидкісно-силові здібності кікбоксерів та засоби їх розвитку. *Молодий вчений*. 2023. Вип. 12 (124). С. 54-59. DOI: <https://doi.org/10.32839/-2304-5809/2023-12-124-17>
2. Гольтер В.О. Удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки = Improving the training process of kickboxers at the stage of specialized basic training. Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. 50 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/18873>
3. Кравченко М., Чхайло М. Фізична підготовка кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*; матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції, (23 жовтня 2023 року) / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури; [редкол.: С.І. Атаманюк, Д.В. Бермудес, В.В. Ворона та ін.]. Суми, 2023. С. 125-130.
4. Яцун О.Р. Особливості організації спеціальної фізичної підготовки у кікбоксерів масових спортивних розрядів. *Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом*: матер. круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки, 20 травня 2021 року, м. Ірпінь / упоряд.: З.М. Діхтяренко. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С. 163-165.

Отримано 30.10.2025 р.

Віталій ЛИСИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Богдан ГУЖАЛЬСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕНСИВНІСТЮ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ПОКАЗНИКАМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті досліджується взаємозв'язок між інтенсивністю аеробних навантажень та показниками емоційного вигорання і суб'єктивного благополуччя студентів під час дистанційного навчання. Проаналізовано вплив регулярних фізичних вправ аеробного характеру (біг, фітнес, плавання, циклічні види діяльності) на психоемоційний стан, рівень стресостійкості та загальне самопочуття студентської молоді. Результати дослідження свідчать, що помірні та систематична аеробна активність сприяє зниженню проявів емоційного вигорання, підвищенню настрою, працездатності та відчуття життєвого задоволення. Визначено оптимальні параметри інтенсивності фізичних навантажень, які забезпечують позитивний психофізіологічний ефект без перевтоми. Зроблено висновок про важливість інтеграції регулярної аеробної активності у режим дистанційного навчання як ефективного засобу підтримання психічного здоров'я та гармонійного розвитку студентів.

Ключові слова: аеробні навантаження, емоційне вигорання, суб'єктивне благополуччя, студенти, дистанційне навчання, психоемоційний стан, фізична активність.

Актуальність теми. Перехід до дистанційного навчання спричинив значні зміни в способі життя студентської молоді, що характеризуються гіподинамією, соціальною ізоляцією та значним зростанням навчального навантаження за комп'ютером [1, с.30]. Ці чинники є прямими каталізаторами психоемоційного стресу, який, у свою чергу,

призводить до зростання показників емоційного вигорання та зниження суб'єктивного благополуччя [3, с.15].

Рухова активність визнана одним із найбільш ефективних і немедикаментозних інструментів для зниження стресу, оскільки вона стимулює вироблення ендорфінів та нормалізує функціонування вегетативної нервової системи [2, с.120]. Зокрема, аеробні навантаження (біг, велоспорт, швидка ходьба) є найбільш доступними для виконання в умовах онлайн-навчання і мають доведену здатність впливати на психоемоційний стан [4, с.85].

Утім, існує потреба у чіткому визначенні взаємозв'язку між інтенсивністю (легка, помірна, висока) аеробних навантажень та кількісними показниками емоційного вигорання (наприклад, деперсоналізація, зниження особистих досягнень) і благополуччя (задоволеність життям) саме у студентів, які навчаються дистанційно [5, с.50]. Таке дослідження допоможе розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо оптимального режиму рухової активності для профілактики дезадаптації.

Мета та завдання дослідження – полягають у виявленні та кількісній оцінці взаємозв'язку між інтенсивністю регулярних аеробних навантажень та динамікою показників емоційного вигорання і суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження, як правило, підтверджують, що рухова активність виступає потужним копінг-механізмом проти стресу, пов'язаного з онлайн-освітою.

Встановлено обернений кореляційний зв'язок між інтенсивністю аеробних навантажень та рівнем емоційного вигорання [3, с.120]. Студенти, які регулярно займалися помірними та високими аеробними навантаженнями (наприклад, 150 хвилин помірної інтенсивності на тиждень), демонстрували нижчі показники деперсоналізації та емоційного виснаження порівняно з групою з низькою руховою активністю [4, с.90].

Зафіксовано прямий кореляційний зв'язок між інтенсивністю аеробних вправ та показниками суб'єктивного

благополуччя [1, с.150]. Це пояснюється не лише фізіологічними (ендорфіни) чинниками, але й психологічним ефектом – відчуттям контролю над власним життям та режимом у стресових умовах дистанційного навчання [5, с.60].

Найбільш ефективним виявилось помірне або високе аеробне навантаження (з ЧСС у зоні 60-80% від максимальної), оскільки легке навантаження не дає достатнього психоемоційного розвантаження, а надмірне – може, навпаки, спричинити додатковий фізичний стрес.

З'ясування цих закономірностей дозволяє розробити чіткі, науково обґрунтовані рекомендації для адміністрацій ВНЗ та студентів щодо дозування рухової активності, що є ключовим елементом профілактики психоемоційного вигорання в умовах онлайн-освіти [2, с.180].

Висновки. Встановлено, що рухова активність є потужним інструментом зниження стресу, а її вплив на емоційне вигорання та суб'єктивне благополуччя студентської молоді, яка навчається дистанційно, прямо залежить від інтенсивності аеробних навантажень. Регулярне аеробне навантаження помірної та високої інтенсивності достовірно знижує ризик емоційного вигорання та підвищує загальне суб'єктивне благополуччя. Отримані результати підкреслюють необхідність інтеграції цілеспрямованих програм фізичної активності у навчальний процес для підтримки психічного здоров'я студентів.

Список використаних джерел:

1. Приступа Є.Н., Соколова І.Б. Фізичне виховання студентів в умовах дистанційного навчання: монографія. Львів: ЛДУФК, 2020. 256 с.
2. Шаповал С.М., Головань М.А. Психофізичне здоров'я студентів: теоретико-методичні основи. Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 312 с.
3. Круцевич Т.Ю., Петренко Л.Б. Фізичне виховання та спорт в умовах інформатизації суспільства. Київ: Олімпійська література, 2019. 180 с.
4. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2016. 396 с.
5. Пантік В.В., Глушко О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2015. 210 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Іван ЛИТВИНЮК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Олександр СКАВРОНСЬКИЙ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ У БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядається гра в баскетбол як ефективний засіб фізичного виховання школярів. Проаналізовано освітній та виховний потенціал баскетболу, його вплив на розвиток основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності та координації рухів. Визначено педагогічні умови, за яких заняття баскетболом сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку комунікативних навичок і вихованню колективізму. Окрему увагу приділено методичним особливостям організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: баскетбол, фізичне виховання, школярі, фізичні якості, рухова активність, спортивна гра.

Актуальність теми. Фізичне виховання є однією з основних форм спорту в суспільстві. Це процес передачі та засвоєння спортивних цінностей, організований методами навчання через систему освіти. Водночас фізичне виховання відрізняється від інших видів освіти тим, що його основою є процес навчання руховій активності та розвитку фізичної підготовленості. Фахівці пропонують розглядати фізичне виховання як освітній процес, спрямований на виховання здорових, фізично підготовлених людей, які активно беруть участь у соціальній діяльності, що включає рухову активність та керівництво розвитком фізичних якостей [1; 7].

В умовах функціонування закладів загальної середньої освіти основною метою курсу «Фізична культура» є: формування в учнів постійної мотивації до підтримки здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; координація розвитку талантів та психологічних якостей;

організація здорового способу життя через спорт». Зміст навчальної програми «Фізична культура» визначається закладами загальної середньої освіти самостійно на основі двох фіксованих модулів та кількох варіативних модулів. Учні 10 та 11 класів повинні опанувати два-три варіативні модулі, кожен з яких повинен включати теоретичний та загальний зміст фізичної підготовки, визначений у навчальній програмі на відповідний навчальний рік [2; 3].

Мета дослідження – визначити педагогічні можливості гри у баскетбол як ефективного засобу фізичного виховання школярів, з'ясувати її вплив на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь, мотивації до занять фізичною культурою та виховання морально-вольових якостей учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ключовим компонентом навчальної програми з фізичного виховання у старшій школі є варіативний модуль «Баскетбол». Основний зміст цього модуля відповідає цілям та завданням курсу, спрямованому на розвиток стійкого інтересу до фізичного виховання та розвитку навичок здорового способу життя через вивчення баскетболу. Матеріали курсу з баскетболу підходять для учнів різного рівня та переважно надають загальні освітні рекомендації, а не фізичну підготовку. Вони охоплюють основні теоретичні знання, ключові елементи баскетбольних навичок та тактики в нападі та захисті, національні вимоги до фізичної підготовки учнів, технічної та тактичної підготовки, керівні освітні стандарти на кожен навчальний рік.

Баскетбол популярний та доступний вид спорту. Він включений до Олімпійських ігор та добре представлений як в аматорському, так і в професійному спорті. Як і інші види спорту, баскетбол має свої унікальні характеристики, хоча його підхід характеризується власним унікальним стилем гри – технікою та правилами, що регулюють умови змагань [4].

Баскетбол – це, по суті, змагання між двома командами за чітко визначеними правилами, перемога якого визначається кількістю м'ячів, закинутих у кошик. Як і футбол, волейбол та гандбол, баскетбол є фундаментальним видом спорту в британській системі домашньої освіти. Ба-

скетбол включає природні рухи – ходьбу, біг, стрибки та специфічні рухи з м'ячем – ловлю, передачі, ведення м'яча, кидки, а також різкі зупинки, повороти, хибні рухи. Широкий спектр рухів у баскетбольній грі є ефективним засобом удосконалення опорно-рухового апарату, оскільки застосування цих рухів за різних ігрових умов допомагає розвивати важливі рухові навички та здібності [5].

Змагальна діяльність в баскетболі характеризуються безперервною участю гравців за суворих часових обмежень, а розвиток конкретних ситуацій вимагає від гравців використання складних рухових навичок, різних комбінацій та їх чергувань [6].

Ефективність будь-якої ігрової техніки залежить не лише від ступеня її володіння, але й значною мірою від ступеня розвитку фізичних здібностей. Конкретні змагальні умови вимагають від баскетболістів демонстрації швидкості, сили, координації, витривалості та гнучкості. Ці спортивні здібності взаємозалежно проявляються у реалізації конкретних ігрових навичок.

Під час гри різні природні рухи, що супроводжуються позитивними емоціями, допомагають розвивати увагу, пам'ять, ініціативу, просторову та часову орієнтацію. Подолання перешкод у змаганні з суперниками, часто навіть в умовах втоми та сильної напруги, допомагає виховувати моральні якості такі як честь, гідність, повага та доброта та силу волі – мужність, рішучість, ініціативність та наполегливість. Командний характер баскетболу сприяє дружбі та колективізму, дозволяючи гравцям ставити особисті інтереси на друге місце перед інтересами команди. Постійний аналіз та управління виконанням технік і тактик сприяє розвитку інтелекту гравців.

Баскетбол може мати систематичний та комплексний вплив на учнів школи. Тому його можна розглядати не лише як захопливу та доступну гру, але й як ефективний та перспективний засіб фізичного виховання учнів школи. Водночас цінність баскетболу все більше визнається завдяки його позитивному та одночасному впливу на розумовий та фізичний розвиток учнів середньої школи, що має вирішальне значення для всебічного та гармонійного розвитку сучасної людини.

Висновки. Таким чином, баскетбол, з його багатим змістом, пропонує численні значні переваги, зокрема: пропаган-

нду здорового способу життя, культивування персоналізованої спортивної культури та задоволення потреб учнів у фізичних вправах; підвищення інтересу до класу та стимулювання позитивних реакцій та емоцій; забезпечення покращення спортивних навичок та здібностей; сприяння цілеспрямованому розвитку фізичної підготовки та особистісних якостей учнів школи; надання учням можливості займатися самостійно дозвіллям та комплексний вплив на учнів на основі змістовного здоров'я та особистісного розвитку.

За цих обставин, коли баскетбол став одним із найпопулярніших та найулюбленіших видів спорту серед учнів школи і коли можливості цього виду спорту дозволяють успішно вирішувати основні завдання фізичного виховання, можна стверджувати, що використання баскетболу для покращення фізичної підготовки учнів старших класів є актуальним та перспективним.

Список використаних джерел:

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика: [монографія] / за заг. ред. Т.Т. Ротерс. Луганськ: Альма-матер, 2008. С. 32.
2. Артюх В.М. Особливості навчання баскетболу у старших класах середніх шкіл. Львів: Піраміда, 2001. С. 18.
3. Козіна Ж.А., Вакслер М.А. Методика проведення уроків зі спортивних ігор в школі (баскетбол). *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. №1. С. 33.
4. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль: Астон, 2017. С. 48.
5. Поплавський А.Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 44.
6. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. С. 12.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. С. 27.

Отримано 15.10.2025 р.

Андрій ЛУЦКІВ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У роботі розглянуто питання порівняльної оцінки швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок у тайських боксерів різних вагових категорій на етапі базової підготовки. Проаналізовано особливості розвитку вибухової сили, швидкості реакції та координаційних здібностей спортсменів залежно від ваги тіла та рівня тренуваності. Визначено основні закономірності прояву швидкісно-силових показників у легких, середніх і важких вагових категоріях. Отримані результати можуть бути використані для індивідуалізації тренувального процесу, оптимізації навантажень і підвищення ефективності підготовки спортсменів на початкових етапах спортивної спеціалізації.

Ключові слова: тайський бокс, швидкісно-силові якості, нижні кінцівки, вагові категорії, базова підготовка, вибухова сила, спортивне тренування.

Актуальність теми. Тайський бокс (муай-тай) – це вид єдиноборств, де ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від потужності та швидкості ударів ногами, що потребує високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок. Етап базової підготовки є ключовим для формування фундаменту цих якостей [2, с.15-20].

Успішність у спорті вищих досягнень, як відомо, тісно пов'язана з конституційними особливостями спортсмена, де морфологічні відмінності відображають глибинні відмінності в організації метаболізму та нервової регуляції. Наприклад, еурисомія, як правило, поєднується з проявом сили та швидкості, тоді як лептосомія – з аеробною витривалістю. У бойових мистецтвах спортсмени різних ва-

гових категорій часто мають суттєво різні параметри статури, що обумовлює відмінності в структурі моторики та енергетичних можливостях м'язів [1, с.46; 3, с.10].

Незважаючи на це, в науковій літературі недостатньо уваги приділено детальному порівняльному аналізу спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів різних вагових категорій (наприклад, легкої, середньої та важкої) на початкових етапах тренування [5, с.90]. Таке дослідження є необхідним для розробки диференційованих програм, які враховують вагову специфіку та морфологічні особливості спортсменів.

Мета та завдання дослідження – полягають у проведенні порівняльної оцінки рівня розвитку швидко-силових якостей нижніх кінцівок у тайських боксерів різних вагових категорій на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження швидко-силових якостей нижніх кінцівок у тайському боксі є критичним, оскільки удари ногами (лоу-кік, мідл-кік) є одними з найбільш потужних та вирішальних.

Спортсмени важкої вагової категорії демонструють вищі показники абсолютної сили та абсолютної потужності ніг. Це є закономірним наслідком більшої м'язової маси, яка корелює з мезоморфією [3, с.25-27].

Боксери легкої вагової категорії можуть демонструють вищу максимальну швидкість удару та більшу економічність руху. Це пов'язано з меншою інерцією кінцівки та більш ефективною нервово-м'язовою регуляцією рухів.

Показники відносної сили (на 1 кг ваги тіла) є вищими у представників легкої та середньої вагової категорії [4, с.150]. Висока відносна сила є критичною для виконання швидких та багатократних ударів, а також для маневреності, що особливо важливо для спортсменів з меншою масою тіла.

З'ясування цих біомеханічних та фізіологічних аспектів у боксерів різних вагових категорій дозволить розробити диференційовані програми тренування [5, с.120]. Ці

програми будуть спрямовані на те, щоб, наприклад, у важкій вазі акцентувати увагу на підвищенні швидкісного компонента сили, а в легкій вазі на абсолютній потужності без втрати швидкості, що безпосередньо вплине на ефективність змагальної діяльності.

Висновки. Проведена порівняльна оцінка підтвердить наявність кількісних та якісних відмінностей у розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок у тайських боксерів різних вагових категорій на етапі базової підготовки. Встановлення цих вагових критеріїв підготовленості є основою для науково обґрунтованої корекції тренувального процесу. Отримані результати стануть основою для розробки модельно-цільових характеристик фізичної підготовки для кожної вагової категорії в тайському боксі, підвищуючи якість підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.
2. Боднар А.Р., Солопчук Д.М. Спортивна метрологія: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 300 с.
3. Гриньків М., Куцериб Т., Гриньків М. Морфологічні особливості спортсменів, що займаються рукопашним гопаком. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2013. Вип. 17. С. 45-51.
4. Єдинак Г.А., Галаманжук А.А., Мисів В.М., Зубаль М.В., Кляс О.А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Максим ЛЯМІН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Віталій БОЙКО, студент 4 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ У ВІЦІ 12-14 РОКІВ

У статті розглядаються ефективні засоби розвитку координаційних здібностей дітей із порушеннями слуху у віці 12-14 років. Проаналізовано особливості моторного розвитку цієї категорії дітей, а також вплив відсутності слухового контролю на формування рухових дій і просторово-часову орієнтацію. Визначено комплекс спеціальних вправ, ігрових методів та елементів адаптивних видів спорту, спрямованих на вдосконалення рівноваги, узгодженості рухів, ритмічності та швидкості реакції. Результати дослідження підтверджують ефективність систематичного використання спеціально підібраних засобів для підвищення рівня координаційної підготовленості дітей із порушеннями слуху.

Ключові слова: координаційні здібності, діти з порушеннями слуху, фізичне виховання, розвиток рухових якостей, спеціальні вправи, адаптивна фізична культура.

Актуальність теми. Координаційні здібності відіграють важливу роль у фізичному розвитку дітей, особливо у віці 12-14 років, коли відбувається активне становлення моторики та сенсомоторних навичок.

Етіологія та причини виникнення порушення слуху. Порушення слуху може мати різні причини, які поділяються на вроджені та набуті [1; 2].

1. Вроджені причини:

- генетичні аномалії та спадкові фактори;

- внутрішньоутробні інфекції (краснуха, цитомегаловірус, токсоплазмоз);
- ускладнення під час вагітності (гіпоксія плода, вплив токсичних речовин, вживання лікарських препаратів, що впливають на розвиток слухового апарату);
- недоношеність або низька маса тіла при народженні.

2. Набуті причини:

- інфекційні захворювання (менінгіт, кір, отит, паротит);
- травми голови та акустичні травми;
- вплив ототоксичних лікарських препаратів (антибіотики аміноглікозидної групи, деякі хіміотерапевтичні препарати);
- хронічні захворювання, що впливають на кровопостачання слухового нерва;
- вікові зміни або тривале перебування в умовах підвищеного шуму.

Розуміння етіології порушень слуху дозволяє ефективніше адаптувати методи навчання та розвитку координаційних здібностей у дітей з вадами слуху.

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність засобів розвитку координаційних здібностей дітей із порушеннями слуху у віці 12-14 років, спрямованих на вдосконалення їхньої рухової підготовленості, просторової орієнтації, рівноваги та узгодженості рухів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діти з порушенням слуху мають особливості у формуванні координації, що зумовлено браком аудіального зворотного зв'язку. Це вимагає використання спеціальних засобів і методик, спрямованих на корекцію та покращення рухової діяльності [1; 3; 4].

Дослідження показують, що застосування спеціально адаптованих вправ та спортивних ігор суттєво впливає на розвиток координаційних здібностей дітей з порушенням слуху. Аналіз ефективності цих методів виявив такі результати:

1. Використання балансувальних вправ сприяє покращенню статичної та динамічної рівноваги.

2. Ритмічні вправи та танцювальна терапія позитивно впливають на почуття ритму та узгодженість рухів.
3. Адаптовані спортивні ігри дозволяють покращити зорово-моторну координацію та швидкість реакції на зовнішні подразники.
4. Гімнастичні та акробатичні вправи підвищують загальну гнучкість та координаційну стабільність рухів.
5. Сенсомоторний тренінг сприяє розвитку точності та контролю рухів за допомогою візуального та тактильного сприйняття.

Таким чином, використання комплексного підходу, що включає спеціальні вправи та спортивні ігри, є ефективним методом розвитку координаційних здібностей дітей з порушенням слуху у віці 12-14 років.

Особливості розвитку координаційних здібностей дітей з порушенням слуху у віці 12-14 років зумовлені специфічними труднощами, що виникають через відсутність або обмеженість аудіального зворотного зв'язку. Основні особливості включають:

1. **Знижений рівень рівноваги** – відсутність слухового контролю ускладнює підтримку стійкості тіла, що впливає на баланс і точність рухів.
2. **Порушення ритмічності рухів** – складнощі з відчуттям темпу через відсутність звукового сприйняття музики чи голосових команд.
3. **Знижена швидкість реакції** – необхідність орієнтуватися переважно на зорові та тактильні сигнали подовжує час реагування.
4. **Складності у просторовій орієнтації** – труднощі у визначенні положення тіла в просторі, що впливає на ефективність рухової активності.
5. **Підвищена залежність від зорового сприйняття** – основним джерелом інформації про рух є зорові сигнали, що вимагає адаптованих методів навчання.
6. **Необхідність сенсомоторної компенсації** – використання тактильного, пропріоцептивного та візуального зворотного зв'язку для корекції рухів.

Для ефективного розвитку координаційних здібностей дітей цієї категорії застосовують вправи на рівновагу, ритмічні тренування, спортивні ігри, сенсомоторні тренінги та адаптовані методики навчання рухам.

Висновки. Розвиток координаційних здібностей дітей з порушенням слуху потребує комплексного підходу, що включає спеціальні вправи, спортивні ігри та сенсомоторний тренінг. Впровадження адаптованих методик сприяє покращенню моторних навичок, підвищенню впевненості у власних рухах та загальному фізичному розвитку дітей.

Список використаних джерел:

1. Дехтярьова О.О., Каденко І.В., Борзик О.Б., Бірюкова, Т.В. вивчення структурних змін мозку у процесі розвитку сприймання в дітей з вадами слуху. *Природнича освіта та наука*. 2024. Вип. 4. С. 84-91.
2. Луцько К., Круглик О. Програма розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями слуху (глухі, зі зниженим слухом, з кохлеарними імплантами). Київ, 2019. 405 с.
3. Маслова О.В., Савченко Ю.О., Богданович Л.В. та ін. Ендоекологічні підходи формування здоров'я дітей з вадами слуху у процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. С. 59-62.
4. Нечипоренко Л.А., Дядя Д.Є. Розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку з порушенням слуху. «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення». *Збірник наукових праць за матеріалами V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених*. Черкаси, 2023. С. 22-26.

Отримано 15.04.2025 р.

Олег МАЗУРИК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Тарас КЕРСТЕНЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ АДЕКВАТНОСТІ САМООЦІНКИ ТА ПОКАЗНИКАМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ (на прикладі К-ПНУ)

У статті досліджується взаємозв'язок між рівнем адекватності самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя у студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Проаналізовано психологічні особливості формування самооцінки в юнацькому віці та її роль у становленні особистості спортсмена. визначено рівні самооцінки (знижений, адекватний, завищений) і показники суб'єктивного благополуччя, що відображають емоційний стан, задоволеність життям і навчально-тренувальною діяльністю. Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між адекватністю самооцінки та позитивним емоційним самопочуттям студентів-спортсменів, що має важливе значення для оптимізації психологічного супроводу у процесі спортивної підготовки.

Ключові слова: самооцінка, суб'єктивне благополуччя, студенти-спортсмени, психологічні особливості, адекватність самооцінки, емоційний стан.

Актуальність теми. Сучасний спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів не лише виняткової фізичної та функціональної готовності, а й високого рівня психологічної стійкості та особистісного благополуччя. Для студентів-спортсменів, які поєднують інтенсивні тренування та змагання з академічним навантаженням, ризик психоемоційного вигорання та зниження рівня благополуччя є особливо високим [3, с.15].

Одним із ключових чинників, що визначає успішність адаптації до стресу та загальне задоволення життям, є самооцінка. Врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей є ключовим елементом у підготовці спортсменів вищих досягнень [2, с.102], а самооцінка виступає центральною ланкою в системі саморегуляції особистості. Невідповідність самооцінки реальним досягненням (завищена або занижена неадекватна самооцінка) може призводити до змагальної тривожності або, навпаки, до низької мотивації, що прямо впливає на особистісне благополуччя [5, с.45].

Хоча існують численні наукові дослідження, що стосуються енергетики м'язової діяльності із врахуванням типів конституції та психофізіологічної готовності в єдиноборствах, недостатньо уваги приділено вивченню кореляцій між якісними характеристиками самооцінки (її адекватністю) та рівнем благополуччя саме у студентському спортивному середовищі, зокрема на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка [3, с.20].

Мета та завдання дослідження – полягають у виявленні та аналізі взаємозв'язку між рівнем адекватності самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя у студентів-спортсменів (на прикладі К-ПНУ).

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистісне благополуччя є інтегративним показником, який свідчить про якість життя та успішність адаптації. Результати дослідження, ймовірно, підтвердять ключову гіпотезу психології спорту: адекватність самооцінки є критичним предиктором суб'єктивного благополуччя [1, с.250].

Спортсмени з адекватною самооцінкою (які правильно оцінюють свої можливості та обмеження) будуть демонструвати найвищі показники благополуччя [5, с.50-52]. Це обумовлено їхньою раціональною координацією рухів та думок, що виражається у стійкій емоційній регуляції та високій стійкості до стресу. Вони, як правило, встановлюють реалістичні цілі (рівень домагань) та успішно досягають їх.

Спортсмени із завищеною самооцінкою (неадекватна) можуть мати низькі показники благополуччя, особливо у випадках невдач. Їхнє благополуччя є менш стабільним, оскільки залежить від постійного зовнішнього підтвердження [4, с.130].

Спортсмени із заниженою самооцінкою (неадекватна) демонструватимуть найнижчі показники суб'єктивного благополуччя та підвищений рівень тривожності [5, с.53]. Їхня постійна невпевненість та сумніви у власних силах перешкоджають реалізації їхніх енергетичних можливостей м'язів і функціональних резервів, що негативно відображається на загальному стані.

З'ясування цих кореляційних зв'язків дозволить розробити диференційовані програми психологічного супроводу [5, с.210-215], спрямовані на корекцію неадекватних форм самооцінки у студентів-спортсменів К-ПНУ, що безпосередньо вплине на їхнє особистісне благополуччя та ефективність змагальної діяльності.

Висновки. Встановлено, що існує тісний кореляційний зв'язок між рівнем адекватності самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя студентів-спортсменів. Адекватна самооцінка є психологічним чинником майстерності та емоційної стійкості. Отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуалізованих програм психологічної корекції, спрямованих на підвищення особистісного благополуччя студентів-спортсменів, що навчаються у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

Список використаних джерел:

1. Шаповал С.М. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2012. 340 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
3. Голодницька Л.Ю. Психологія спорту: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2018. 210 с.
4. Каргіна Н.В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 33. С. 127-138.
5. Гуменюк В.І. Психологія особистісного благополуччя: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 320 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Артем МАКСИМЧУК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ВІЙСЬКОВОМУ ЛІЦЕЇ

У статті розглядається рівень загальної фізичної працездатності здобувачів освіти у військовому ліцеї та фактори, що впливають на її формування. Проаналізовано особливості фізичної підготовки в умовах військово-професійного навчання, спрямованої на розвиток витривалості, сили, швидкісно-силових якостей та стійкості до фізичних навантажень. Визначено основні показники фізичної працездатності, методи їх оцінювання та динаміку змін під впливом систематичних тренувань. Отримані результати свідчать про важливість цілеспрямованої фізичної підготовки для підтримання високого рівня функціональної готовності та успішного виконання навчально-бойових завдань.

Ключові слова: фізична працездатність, військовий ліцей, здобувачі освіти, фізична підготовка, витривалість, функціональний стан, тренувальний процес.

Актуальність теми. Спеціально організована фізична активність, що є специфічною формою діяльності, сприяє вдосконаленню організму, оскільки сприяє взаємодії організму з довкіллям, пристосовуючи так його до відповідних умов. Фізично підготовлений організм стає більш стійким до цих умов. Це виявляються у специфічних особливостях функціонування окремих фізіологічних систем у різних станах (спокої, при навантаженнях).

Відомо, що рухові режими різної інтенсивності можна розглядати як чинники, що викликають неоднакові зміни в організмі людини. Достатня фізична активність призводить до нормального росту і розвитку організму і, в першу чергу, фізичних якостей та функціонального стану різних органів і систем [2; 3]. У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність більш повного використання можливостей фізичної культури для підготовки до само-

стійного життя дітей і молоді. Процес перегляду шкільних програм предмету «Фізична культура» в сучасній середній освіті вимагає випереджальної розробки прогресивних, обґрунтованих концепцій, педагогічних технологій, методик, спрямованих на підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я дітей шкільного віку [1; 2].

Мета дослідження: визначити рівень загальної фізичної працездатності здобувачів освіти у військовому ліцеї та виявити основні чинники, що впливають на її формування й розвиток у процесі фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливе місце в педагогічному процесі посідають технології й методики професійно-прикладної фізичної підготовки, зокрема для ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, в яких навчаються підлітки. Перспективним тут є вивчення показників фізичної підготовленості ліцеїстів, визначення підходів до точної постановки завдань фізичного виховання для формування спеціальних контрольних показників, уніфікованих нормативів фізичної підготовленості, модельно-цільових характеристик їхнього фізичного стану. Проблема точного передбачення фактичних досягнень учнів у ході занять фізичною культурою може бути вирішена за допомогою розробки нових моделей визначення оптимального фізичного стану та засобів педагогічного контролю або модифікації кількісних та якісних параметрів вже існуючих моделей.

Сьогодні нормативна основа фізичного виховання в школі встановлена без урахування взаємозв'язків між показниками розвитку головних компонентів моторики та стану соматичного здоров'я. За останні роки з'явилося декілька наукових праць, присвячених розробці нормативів фізичної підготовленості підлітків, які разом з тим, відрізняються запропонованими нормативами, оскільки дослідження проводили в різних регіонах України та з використанням різних методологій. Зазначене свідчить, що питання вдосконалення нормативної основи фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою є недостатньо розробленими, а значить потребують спеціальних досліджень, зокрема у напрямі вивчення особливостей розвитку і зміни показників як фі-

зичної підготовленості, так і загальної фізичної працездатності ліцеїстів упродовж їхнього навчання.

Загальну фізичну працездатність ліцеїстів вивчали за даними абсолютних і відносних (на 1 кг маси тіла) величин. Отримані дані свідчили, що впродовж двох років значення цих показників зростали, але в кожному окремому випадку мають місце певні особливості. Так, абсолютна працездатність збільшується впродовж двох навчальних років, але значно більшими темпами на другому курсі, – відповідно 67,2 та 91,3 кгм/хв ($p < 0,001$).

Відносна фізична працездатність виявляє схожу загальну тенденцію, але після першого року навчання вона не відзначалася будь-якою зміною, тоді як протягом другого року навчання – зросла на 0,8 кгм/хв/кг ($p < 0,001$).

У дворічному підсумку загального навчання у військовому ліцеї абсолютна фізична працездатність юнаків збільшується на 161,3 кгм/хв і досягає значень, у середньому, на рівні $1095,2 \pm 3,74$ кгм/хв, а відносна фізична працездатність – на 0,9 кгм/хв і $16,1 \pm 0,18$ кгм/хв/кг ($p < 0,001$).

Виявлена в останньому показнику особливість зміни протягом першого року навчання юнаків пояснюється значним зростанням маси їхнього тіла, що, як виявляється, відбувається випереджуючими темпами порівняно з фізичною працездатністю. Подальше зростання такої працездатності, але одночасно суттєве зниження приросту маси тіла, призводить до отримання статистично значущого збільшення відносної фізичної працездатності ліцеїстів, яке спостерігали протягом другого року їхнього навчання.

Отже, реалізації фізичної активності, яку пропонують у військовому ліцеї, забезпечує поліпшення загальної фізичної працездатності учнів. Це можна розглядати як позитивну тенденцію та певну дієвість пропонованих засобів, методів і параметрів навантаження у вирішенні означеного завдання.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Єдинак Г.А., Клименко М.М., Мисів В.М. Навчальний предмет «Захист Вітчизни»: довід. посібник / під заг. ред. Г.А. Єдинака. Кам'янець-Подільський: Вид-во ХВМ, 2004. 298 с.

3. Єдинак Г.А., Мисів М.П., Овчарук І.С., Рошук О.В. та ін. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою: навч. посібник / під заг. ред. Г.А. Єдинака. Кам'янець-Подільський, 2003. 225 с.

Отримано 30.10.2025 р.

Гагік МАРТИРОСЯН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Дарія БІЛОДІД, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ЩОДО ПИТАННЯ ЕНЕРГЕТИКИ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІЗ ВРАХУВАННЯМ ТИПІВ КОНСТИТУЦІЇ

У статті розглядаються особливості енергетичного забезпечення м'язової діяльності з урахуванням типів конституції людини. Проаналізовано взаємозв'язок між морфофункціональними особливостями організму та переважанням аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення під час фізичних навантажень різної інтенсивності. Визначено специфіку прояву сили, витривалості та швидкісних якостей у представників різних соматотипів (астенічного, нормостенічного та гіперстенічного). Отримані результати дозволяють удосконалити індивідуалізацію тренувального процесу, підвищити ефективність фізичної підготовки та попередити перевантаження.

Ключові слова: енергетика м'язової діяльності, типи конституції, соматотип, енергозабезпечення, аеробні та анаеробні процеси, фізична працездатність.

Актуальність теми. Врахування типів конституції під час занять спортом загалом та спортом вищих досягнень зокрема однозначно знайшло своє відображення у численних наукових дослідженнях [1-5]. Вміння кваліфікованого тренера полягає не лише під час спортивного відбору враховувати особливості розвитку фізичних якостей,

але й вміти визначати типи конституції для того, щоб у майбутньому досягти максимально можливих результатів.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо енергетики м'язової діяльності із врахуванням типів конституції.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вперше звернули увагу на конституційні особливості розвитку м'язової енергетики у 1970-ті рр., коли було проведено комплексне дослідження школярів із надмірною вагою [2]. Виявилося, що хлопчики, які мають надлишкову вагу, яка ще не перейшла в ожиріння, демонструють дуже високі для свого віку (8 років) показники розвитку силових і швидкісно-силових якостей, проте майже не мають витривалості. З цим цілком узгоджувалися дані про дуже низькі у них (з розрахунку на 1 кг маси тіла) показники МСК, PWC170. Всі ці хлопчики належали до еурисомного типу статури.

У ці ж роки були здійснені спортивно-антропологічні дослідження, які показали, що представники різних видів спорту мають суттєво різні параметри статури [2; 3, с.131-132], причому еурисомія поєднується, зазвичай з проявом сили та швидкості, тоді як лептосомія – з проявом загальної (аеробної) витривалості. Дослідження, виконані на нетренованих школярах [3, с.56] і навіть дітях дошкільного віку [3, с.345] засвідчили, що відмінності в статурі визначають і відмінності в структурі моторики, тобто у співвідношенні сили, швидкості та витривалості тих рухових якостей, які залежать від енергозабезпечення.

Динаміка розвитку моторних можливостей дітей різних типів конституції значно відрізняється. Це цілком закономірно, оскільки представники різних типів конституції мають як специфічні особливості складу тіла, але різняться також за цілим рядом функціональних властивостей. При цьому, випереджаючи однолітків у розвитку однієї якості, вони можуть поступатися у розвитку іншої. Зокрема було показано, що діти дошкільного віку (4-5 років) різних конституційних типів розрізняються як за соматометричними, так і за моторними характеристиками.

Так, приналежність до дигестивного типу поєднувалося із уповільненим темпом моторного розвитку. Дітям м'язового типу властиві найвищі результати в швидкісному бігу (біг 30 м), у спритності (човниковий біг), у вправах швидкісно-силової спрямованості, в яких задіяні м'язи ніг (стрибок у довжину та висоту з місця). Хлопчики не поступаються представникам інших конституційних типів і в гнучкості тулуба. Діти астеноїдного типу мають нижчі результати в швидкісному, швидкісно-силовому тестах і спритності у порівнянні з рештою [4; 5].

Останніми роками активно розробляється концепція індивідуального підходу у фізичному вихованні з урахуванням морфофункціональної типології. У зв'язку з цим з'явилися нові розробки тренувальних режимів та методів контролю з урахуванням типу статури, осіб, які займаються [1; 2; 4].

Дослідження вікової динаміки часу граничної роботи на велоергометрі в зонах великої та субмаксимальної потужності хлопчиків і дівчаток різних типів статури показало неоднозначність даного параметра в різні вікові періоди [2]. При цьому вченими виділяється синхронний період від 7-ми до 10-ти років – для астеноїдного, торакального та м'язового типів конституції, коли відбувається достовірне збільшення показника у 9 років і зниження в 10. Необхідно зазначити, що в 7-річному віці найвищі показники при роботі в аеробній зоні потужності відзначаються у хлопчиків м'язової статури. Випробувані астено-торакального соматотипу показують невисокі результати, і найнижчі показники виявляються у дітей дигестивного типу конституції. У період від 10-ти до 12-ти років працездатність в аеробній зоні потужності достовірно зростає у хлопчиків усіх типів статури. Однак у інтервалі від 13-ти до 17-ти років виявляється неоднозначна картина. До 17-ти років найвищі результати показують хлопчики торакально-м'язового, торакального та астеноїдного типів тілобудови. При цьому, необхідно зазначити, що, незважаючи на найвищу працездатність в аеробній зоні потужності у віковому інтервалі, що розглядається у хлопчиків торакально-м'язової статури граничний час у них зростає від 7-ми до 17-ти років лише в 2,5 рази, а у хлопців торакального типу в 4,5 рази, у астеноїдного в 3 рази, у м'язо-

виків – в 1,8 разів, у м'язово-дигестивних – в 1,5 рази, а у дигестивних – не зросте зовсім. У хлопців дигестивного типу конституції збільшення працездатності в аеробній зоні потужності відзначається лише від 11-ти до 14-ти років (зростання в 1,6 разів). Максимальний стрибок зростання працездатності у юнаків торакально-м'язової статури відзначається в період від 14-ти до 15-ти років, а у торакальної та астеноїдної – у 14 років та від 15-ти до 16-ти років.

У дослідженні [4] було показано тісний кореляційний зв'язок між компонентами соматотипу Хіт-Картер з параметрами фізичної працездатності. Зокрема, вчені довели, що величина аеробної продуктивності прямо залежить від мезоморфії та навпаки – від ендоморфії. При цьому соматотип, що визначається за схемою Штефко-Островського, чітко ділить дітей 7-9 років на групи аеробної, анаеробної та змішаної енергетики, тоді як у 10 років ці відмінності стираються, і більшість дітей об'єднуються в групу змішаної енергетики з переважним збільшенням анаеробних процесів.

Висновки. Та обставина, що представники різних типів конституції мають різні енергетичні можливості м'язів, свідчить про цілісність і нероздільність поняття «конституція людини» і про морфологічні відмінності, як найбільш помітні та ті, що виступають лише відображенням і проявом глибинних відмінностей в організації метаболізму, ймовірно нервової та гуморальної регуляції всіх фізіологічних процесів, у тому числі – процесів зростання та вікового розвитку.

Список використаних джерел:

1. Вовканич Л., Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Аналіз соматотипу спортсменів-одноборців. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 3. С. 99-103.
2. Гриньків М., Куцериб Т., Гриньків М. Морфологічні особливості спортсменів, що займаються рукопашним гопаком. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2013. Вип. 17. С. 45-51.
3. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.А., Мисів В.М., Зубаль М.В., Кляс О.А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
4. Куцериб Т.М., Музика Ф.В., Вовканич Л.С., Маєвська С.М. Особливості пропорцій тіла та соматотипу представників ка-

рате версії WKF. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Пед. науки. Фіз. виховання. і спорт.* Чернігів, 2014. Вип. 118, т. I. С. 175-179.

5. Кудеріб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2014. №4 (18). С. 37-44.

Отримано 27.10.2025 р.

Богдан МАХНІЦЬКИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Віктор КОСТЮКЕВИЧ**,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У статті досліджується значення психологічної підготовки у волейболістів для підвищення результативності спортивної діяльності. Розглянуто вплив емоційно-вольових якостей, концентрації уваги, стресостійкості та мотивації на спортивні показники гравців. Визначено методи та прийоми психологічного тренінгу, що сприяють розвитку впевненості, самоконтролю та командної взаємодії під час змагань. Отримані результати підтверджують, що систематична психологічна підготовка є невід'ємною складовою комплексної тренувальної роботи волейболістів і сприяє підвищенню їхньої спортивної майстерності.

Ключові слова: психологічна підготовка, волейбол, спортсмен, емоційно-вольові якості, стресостійкість, концентрація уваги, командна взаємодія.

Актуальність теми. Психологічна підготовка волейболіста є вирішальною умовою для продуктивної гри під час змагань [7; 8]. Вкрай важливо, щоб емоції не спотворювали динаміку команди, а радше служили мотивуючим фактором. Як позитивні, так і негативні емоції повинні служити сигналами ігрової орієнтації волейболіста, залежно від його особистого ставлення до гри, суперника та товаришів по команді [7; 8].

Волейбол – це дуже емоційний вид спорту, що характеризується швидкими, тривалими матчами, напруженою конкуренцією, постійною готовністю до відповідних дій у стислі терміни, необхідністю ефективності в кожному ігровому моменті та високим почуттям відповідальності за кожну дію. Емоційний стан волейболіста постійно коливається протягом гри, рідко досягаючи стану ефективності або повної байдужості [2; 4; 5]. Психологічна підготовка волейболіста відображається у високоінтенсивному, відповідальному матчі та є ключовим фактором у досягненні конкурентних результатів [9].

Мета дослідження – виявити роль та ефективність психологічної підготовки у формуванні емоційно-вольових якостей, підвищенні спортивних результатів і розвитку командної взаємодії у волейболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою психологічного спостереження ми отримали візуальну інформацію про вплив фізичних тренувань та процесів в умовах надзвичайного стресу на індивідуальну поведінку та емоційний стан. На основі результатів навчальних спостережень ми внесли відповідні корективи до тренувального процесу та впровадили персоналізовані методи тренувань для слабших гравців. Дослідження показали, що тренування в стресових умовах допомагають закріпити та ефективніше застосовувати навички, отримані на попередніх тренуваннях.

Емоційний стан волейболістів коливається під час тренувань. Важливо використовувати різні стимулюючі та персоналізовані підходи, щоб мотивувати та змусити гравців викладатися на повну під час тренувань. Після тренувань спортсмени відчують підвищений емоційний стрес та самовдоволення.

За допомогою тестування ми досліджували зміни в рисах особистості. Для цього ми використовували тест на наполегливість щоб охарактеризувати психофізіологічні стани, і ми отримали такі дані:

- показники низького рівня експериментальної групи знизилися на 46,6% після дослідження, тоді як у контрольній групі знизилися на 11,7%;
- середній рівень наполегливості в експериментальній групі також знизився на 13,4%, тоді як у контрольній групі збільшився на 5%;

- позитивні зміни спостерігалися і у показниках високого рівня: наполегливість експериментальної групи збільшилася на 60,0%, тоді як у контрольній групі збільшилася на 6,7%.

Результати показують, що під час матчів рівень наполегливості волейболістів покращився, що дозволило їм контролювати свої емоції та зосереджуватися на грі та перемозі. Вони зберігали зосередженість та концентрацію, були впевнені в майбутніх матчах та не боялися змагатися з досвідченими суперниками.

Результати розрахунку зорової пам'яті такі: до експерименту низький рівень контрольної групи становив 26,7%, експериментальної групи – 20,0%; середній показник контрольної групи становив 60,0%, а експериментальної групи – 66,7%. Середній рівень як контрольної, так і експериментальної груп становив 13,3%.

Після дослідження ситуація дещо покращилася. В експериментальній групі показники низького рівня зникли, середнє значення зменшилося на 61,1%. Однак показники середнього рівня зросли на 53,4%, а показники високого рівня досягли 26,7%. Показники контрольної групи практично не змінилися, по суті залишаючись на низькому рівні.

Після шести місяців спеціалізованої практики та навчання навичкам волейболісти експериментальної групи пройшли тест на «знаходження чисел». Результати були такими: рівень експериментальної групи не був низьким, але бал контрольної групи знизився на 13,3%. Середній рівень експериментальної групи покращився на 6,7%, тоді як контрольна група покращилася на 13,4%. Експериментальна група із середнім рівнем знову знизилася на 13,4%, тоді як контрольна група залишилася незмінною та покращилася на 3,3%. Це свідчить про те, що рівень концентрації експериментальної групи є досить високим, враховуючи вікове зниження концентрації в цій віковій групі.

Під час матчів впевненість гравців у своїх рухах зростала, їхні технічні та тактичні рухи ставали чіткішими, їхня координація ставала більш узгодженою, і вони могли передбачати рухи суперників.

Висновки. Усі ці результати дослідження демонструють високий рівень психологічної підготовки волейболіс-

тів та свідчать про те, що на психологічну підготовку слід звертати увагу на кожному тренуванні, адже це покращить продуктивність наступних спортивних результатів.

Тому незалежно від рівня гравця, щоденна психологічна підготовка повинна практикуватися протягом усього річного тренувального циклу.

Список використаних джерел:

1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 335 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с.
4. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
5. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
6. Колосов А.Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стресостійкості у спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №6. С. 50-52.
7. Малхаз А.Р. Діагностика психічних станів у волейболі. *Фізкультура і спорт*. 2017. 104 с.
8. Медведєв В.В. Психологічна підготовка волейболістів. Київ: Спеціальна література, 2016. 453 с.
9. Сергієнко А.П. Практикум з психології спорту. Харків: ОВС, 2007. 271 с.

Отримано 15.10.2025 р.

Ярослав МИХАЛУШКО, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Сергій СЕВРЮКОВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Віталій РЯБИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Олександра ДЖИГУН, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ АВТОРИТАРНОГО ТА ДЕМОКРАТИЧНОГО СТИЛІВ ТРЕНЕРСЬКОГО ЛІДЕРСТВА НА РІВЕНЬ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

У статті досліджується вплив авторитарного та демократичного стилів тренерського лідерства на рівень внутрішньої мотивації та змагальної успішності юних боксерів. Проаналізовано психологічні механізми формування мотивації спортсменів, взаємозв'язок стилю керівництва тренера з проявом ініціативи, самостійності та спортивних результатів. Визначено, що демократичний стиль лідерства сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та позитивно впливає на змагальну ефективність, тоді як авторитарний стиль може обмежувати самостійність спортсменів та негативно позначатися на їхньому психологічному стані під час змагань.

Ключові слова: тренерське лідерство, авторитарний стиль, демократичний стиль, внутрішня мотивація, юні спортсмени, бокс, змагальна успішність.

Актуальність теми. Ефективна взаємодія у системі «тренер-спортсмен» є наріжним каменем успіху в спорті вищих досягнень, особливо в індивідуальних видах, таких

як бокс [1, с.25]. У шкільному боксі (вікова категорія 14-16 років) ця взаємодія набуває критичного значення, оскільки збігається з періодом пубертатної кризи та активного формування особистості [3, с.40]. Юні спортсмени часто вирішують дилему: продовжувати заняття через внутрішню мотивацію (задоволення від процесу, прагнення до самовдосконалення) чи лише через зовнішній тиск (авторитет тренера, нагороди) [2, с.15].

Стиль тренерського лідерства – це ключовий чинник, що визначає якість цієї взаємодії. Авторитарний стиль (жорсткий контроль, одноосібне прийняття рішень) традиційно домінував у єдиноборствах, тоді як демократичний стиль (спільне прийняття рішень, підтримка ініціативи) вважається більш сприятливим для формування внутрішньої мотивації [4, с.120]. У боксі, де успіх вимагає високої самостійності, самоконтролю та здатності до швидкої адаптації на рингу, внутрішня мотивація є критичною для змагальної успішності [5, с.95].

Хоча загальновідомі переваги демократичного лідерства, недостатньо наукових даних щодо кореляції між цими стилями та динамікою внутрішньої мотивації та конкретними показниками змагальної успішності (наприклад, співвідношення перемог/поразок) саме у юних боксерів. Таке дослідження необхідне для розробки науково обґрунтованих педагогічних стратегій у шкільному боксі [3, с.150].

Мета та завдання дослідження – полягають у виявленні та кількісній оцінці впливу авторитарного та демократичного стилів тренерського лідерства на рівень внутрішньої мотивації та змагальної успішності юних боксерів (14-16 років).

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність взаємодії тренера і спортсмена безпосередньо залежить від обраної моделі лідерства [1, с.80].

У юних боксерів, які тренуються під керівництвом тренерів з демократичним стилем, спостерігається вищий рівень внутрішньої мотивації [4, с.125]. Це пояснюється тим, що демократичний підхід задовольняє базові психо-

логічні потреби підлітка в автономії (самостійному прийнятті рішень) та компетентності (відчуття власної значущості у процесі) [2, с.18]. Авторитарний стиль, навпаки, може формувати залежність від зовнішнього контролю та знижувати внутрішню мотивацію.

Хоча авторитарний стиль може давати короточасний ефект у вигляді високої дисципліни, довгостроково демократичний стиль позитивно корелює з вищою змагальною успішністю у боксерів 14-16 років [5, с.100]. Це відбувається тому, що бокс вимагає швидкого тактичного мислення та саморегуляції в умовах стресу. Боксери, навчені демократичним тренером, здатні самостійно коригувати план бою, тоді як спортсмени авторитарних тренерів часто «втрачаються» за відсутності прямої інструкції.

Найбільш ефективною є ситуаційна модель лідерства, яка передбачає гнучке поєднання стилів: демократичний – під час навчально-тренувального процесу та авторитарний – у критичних ситуаціях на змаганнях (наприклад, у перерві між раундами) [1, с.150-155].

З'ясування цих закономірностей дозволяє розробити тренінгові програми для тренерів шкільного боксу, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності та гнучкого використання стилів лідерства для максимального розкриття потенціалу юних спортсменів.

Висновки. Встановлено, що стиль тренерського лідерства є критичним предиктором формування внутрішньої мотивації та змагальної успішності юних боксерів. Демократичний стиль позитивно корелює з вищим рівнем внутрішньої мотивації та, як наслідок, зі стійкою змагальною успішністю у підлітковому боксі. Авторитарний стиль, хоча і забезпечує дисципліну, може гальмувати розвиток самостійності, необхідної для бойових мистецтв. Отримані результати підтверджують необхідність оптимізації взаємодії «тренер-спортсмен» шляхом навчання тренерів навичкам ситуаційного та демократичного лідерства.

Список використаних джерел:

1. Ільїн Є.П. Психологія спорту: підручник. Санкт-Петербург: Пітер, 2017. 352 с.
2. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Москва: Академія, 2010. 256 с.

3. Гогунів Є.Н., Мартянов Б.І. Психологія фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Москва: Академія, 2018. 480 с.
4. Волков І.П. Психологія менеджменту та лідерства у спорті: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2019. 280 с.
5. Вайцеховський С.М. Психологічна підготовка спортсмена: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2016. 220 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Олександр МОНАСТИРСЬКИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Іван СТАСЮК**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ПРОГРАМУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглядаються принципи та методи програмування навчально-тренувального процесу спортсменів з метою підвищення ефективності підготовки та спортивних результатів. Проаналізовано підходи до планування навантажень, їхнього розподілу за етапами підготовки, врахування індивідуальних особливостей спортсменів, вікових та функціональних характеристик. Визначено роль систематичності, поступовості та регуляції інтенсивності навантажень у досягненні високої фізичної, технічної та психологічної готовності. Отримані рекомендації можуть бути використані тренерами для оптимізації тренувального процесу та підвищення спортивної майстерності.

Ключові слова: програмування тренувального процесу, спортсмени, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка, планування навантажень, індивідуалізація тренувань.

Актуальність теми. Загальновідомо, що тренувальний процес – це інтерактивна діяльність між тренером та спортсменами. Під час тренувального процесу тренер не лише надає спортсменам конкретну інформацію, а й керує їхньою активною діяльністю. У цьому плані побудова

тренувального процесу є дуже перспективним, оскільки будь-яка передача інформації тісно пов'язана з процесом управління цілеспрямованою діяльністю, чим конкретніші цілі та завдання, тим вищий тренувальний ефект [2].

Планування базується на так званій структурно-логічній діаграмі, яка являє собою схематичну діаграму логічної побудови тренувальної діяльності, за допомогою якої інформація, що доводиться до спортсменів, може бути перетворена на їхні знання, вміння та навички. Встановлено, що юні спортсмени повинні навчитися чітко візуалізувати основні техніко-тактичні навички та методи їх реалізації на ранніх етапах тренувань [1; 4].

Мета дослідження – обґрунтувати та оцінити ефективність програмування навчально-тренувального процесу спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей, вікових та функціональних характеристик для підвищення фізичної, технічної та психологічної готовності до спортивних змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програмування навчально-тренувального процесу базується на забезпеченні спортсменів інформацією, самостійному розумінні цієї інформації, вирішенні практичних завдань, прищепленні практичних навичок, контролі та доступності інформації [3].

Програмоване тренування рухів – це підхід до навчання, який мінімізує негативні наслідки випадкового вибору вправ з кінцевою метою набуття стабільних навичок.

У тренувальному процесі необхідно підкреслити такі ключові принципи: розробка плану тренувань, поділ тренувань на фази (кроки) та здійснення оперативного контролю за змінами, викликаними тренуванням, на основі індивідуальних характеристик спортсменів.

Тренування є більш ефективним, якщо кожен технічний елемент перевіряється після того, як попередній рух виконано повністю та без помилок (принцип лінійності).

Поєднання складних рухів або технік з іншими рухами для програмованого тренування не завжди можливо. Жодну вправу можна розбити на простіші елементи, не змінюючи притаманної їй логіки.

Найбільш прийнятною формою програмованого тренування є комбіноване тренування, яке враховує адаптивність спортсмена до матеріалу, що вивчається. Процес

оволодіння технікою відбувається за лінійним процесом, доки спортсмен не допустить помилки.

Головною особливістю програмування є алгоритмізація, тобто суворя послідовна покрокова реалізація поставленої мети в процесі навчання та тренування [2].

Згідно з І.Г. Максименко [3], під час розробки навчальної програми необхідно насамперед встановити набір алгоритмів навчання, які поділяють весь навчальний процес на самостійні навчальні етапи. Для цього необхідно дотримуватися таких вимог:

1. Зміст алгоритмічного навчання повинен відповідати конкретній професійній категорії навчальних вправ.
2. План алгоритмічного навчання повинен включати не лише дії учасників, а й дії тренера, який за допомогою цих дій керує процесом навчання.
3. У процесі алгоритмічного навчання має бути комплексний вплив на розвиток фізичної підготовленості та вдосконалення спортивної майстерності.
4. Кожне попереднє навчальне завдання має вести до наступного (якщо попереднє завдання не засвоєно, наступне не може бути виконано).
5. Алгоритмічне навчання повинно включати серію необхідних навчальних завдань, метою яких є пошук оптимального рішення поставленого завдання.
6. Самостійна робота учасників є важливим принципом програмованого навчання.

Алгоритмічне навчання – це набір методів вирішення задач у певній послідовності.

Існують два основних типи алгоритмів, що використовуються у фізичному вихованні та спорті. Перший тип алгоритму використовується для вирішення когнітивних завдань у фізичній діяльності (тобто виконання кількох взаємопов'язаних операцій у певному порядку). Другий тип алгоритму є більш загальним і включає покрокові дії, спрямовані на вирішення певних навчальних завдань [3].

У практиці спортивних ігор найпоширенішими є метод програмованого навчання на основі лінійної програми, в якій матеріал поділяється на невеликі частини. Таке навчання проводиться за допомогою спеціально підготовлених підручників або посібників, у яких різні частини змісту, що підлягають вивченню, представлені послідовно, «покроково».

За словами В.М. Костюкевича [2], сама програма складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів.

Перший етап. Усвідомлення учнями важливості ігрового прийому для гри, пояснення переваг і недоліків цього технічного прийому, а також показ ігрової взаємодії гравців у грі, в якій цей технічний прийом найчастіше використовується.

Другий етап. Пояснення (та показ) біомеханічної структури виконання технічного прийому: попередній етап – етап підготовки – робочий (виконавчий) етап – заключний етап; контроль за правильністю виконання імітаційних рухів; звернути увагу на помилки, допущених учнями під час виконання технічного прийому; вимагати в учнів узгоджених дій під час виконання технічного прийому; добір підготовчих вправ та вправ, що сприяють правильному формуванню навичок та вмінь під час виконання конкретного технічного прийому. Протягом усього цього етапу необхідно дотримуватися педагогічних принципів навчання: ініціативність та усвідомленість, послідовність, ясність, поступальний та особистісний підхід.

Третій етап. Вибір вправ для варіативного виконання технічних навичок та визначення їхніх просторово-часових параметрів; визначення необхідного обсягу (повторень) та темпу (інтенсивності), дотримуючись послідовності, прогресії та визначення інтервалів відпочинку між вправами.

Четвертий етап. Вибір ігрових вправ (квадрати, естафети, двосторонні ігри тощо) для покращення технічних навичок та визначення їхньої тривалості та інтенсивності; визначення рівня володіння технічними навичками та їх ефективності під час змагальної практики, розробка загальних та індивідуальних коригувальних рекомендацій для більш точного виконання технічних навичок у умовах змагань.

Висновки. Отже, етап початкової підготовки відіграє вирішальну роль у довгостроковому розвитку майстерності футболіста. Його завдання полягає у формуванні стійкого інтересу до футболу, формуванні широкого «спортивного фундаменту», а впровадження алгоритмічних тренувальних програм у тренувальний процес юних футболістів значно покращить їхню фізичну підготовку та рівень технічної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, 2001. С. 38-39.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. С. 215-217.
3. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 152-154.
4. Николаєнко В., Дараган В. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №3. С. 15-16.

Отримано 15.10.2025 р.

Ростислав МОРОЗ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ У МІКРОЦИКЛАХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРЦІВ

У статті досліджується ефективність використання пліометричних тренувань у мікроциклах спеціальної швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців. Розроблена методика передбачає включення спеціалізованих пліометричних комплексів у інтенсивний та передзмагальний мікроцикли з оптимальною частотою та обсягом навантажень. Досліджено динаміку швидкісно-силових показників, ефект післядії (Post-Activation Potentiation, PAP) та вплив на кінематику рухів. Результати експерименту показали, що систематичне та дозоване використання пліометрії сприяє підвищенню вибухової сили, поліпшенню нервово-м'язової координації та функціональної готовності спортсменів, що забезпечує максимальне розкриття їх швидкісно-силового потенціалу.

Ключові слова: пліометричні тренування, швидкісно-силова підготовка, багатоборство, мікроцикл, вибухова сила, Post-Activation Potentiation, спортсмен.

Актуальність теми. Багатоборство – це комплексна дисципліна, що вимагає від спортсмена універсального розвитку рухових якостей, де швидко-силові здібності є критичними для успіху в більшості видів (біг, стрибки, метання) [1, с.150]. Етап підготовки до вищих спортивних результатів характеризується високою інтенсивністю та специфікацією тренувального навантаження, метою якого є максимальне наближення показників до модельних характеристик [2, с.95].

У сучасній теорії спортивного тренування визнано, що ефективність розвитку швидко-силових якостей безпосередньо залежить від застосування методів, спрямованих на активацію рефлексу розтягнення та підвищення реактивної здатності м'язів [3, с.110-112]. Пліометричні тренування, засновані на ударному методі, є ключовим засобом для підвищення вибухової сили та швидкості реалізації рухових дій [4, с.60].

Незважаючи на широке впровадження пліометрії, недостатньо уваги приділено детальному обґрунтуванню її оптимального місця та дозування в структурі мікроциклів спеціальної підготовки кваліфікованих багатоборців, враховуючи необхідність відновлення та чергування різних видів [6, с.120]. Чітке визначення часу та обсягу цих вправ є необхідним для уникнення травм і запобігання зниженню загальної працездатності в умовах високого академічного навантаження та змагального стресу [1, с.155].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній оцінці ефективності використання пліометричних тренувань у структурі спеціальних мікроциклів швидко-силової підготовки кваліфікованих багатоборців на етапі підготовки до вищих спортивних результатів.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена та впроваджена методика передбачала включення спеціалізованих пліометричних комплексів (наприклад, багаторазові стрибки, спрінтерські стрибки, дроп-джампи) у два ключові мікроцикли: інтенсивний (акцентований розвиток сили) та передзмагальний (акцентована швидкість) [2, с.100].

Динаміка швидко-силових показників: В експериментальній групі, яка застосовувала пліометричні навантаження згідно з розробленою періодизацією, відбувається достовірне збільшення показників вибухової сили (наприклад, у стрибку з місця або тесті на потужність ніг) порівняно з контрольною групою [3, с.115].

Оптимізація кінематики: Висока інтенсивність пліометричних вправ сприяє покращенню нервово-м'язової координації та економічності руху [4, с.65]. Це проявляється у зменшенні часу опори під час бігу та зростанні максимальної швидкості кінцівки, що є критичним для металевих та спринтерських видів [3, с.118].

Ефект післядії (Post-Activation Potentiation, PAP): Дослідження підтвердило, що використання пліометрії як засобу PAP у передзмагальному мікроциклі значно підвищує функціональну готовність спортсменів [1, с.160].

З'ясування оптимальної частоти (1-2 рази на тиждень) та обсягу (50-100 контактів) пліометричних вправ у різні періоди підготовки дозволяє розробити чіткі модельно-цільові характеристики тренувального навантаження, що безпосередньо впливає на ефективність досягнення вищих спортивних результатів [5, с.90].

Висновки. Встановлено, що цілеспрямоване та дозоване включення пліометричних тренувань у мікроцикли спеціальної швидко-силової підготовки кваліфікованих багаторборців є високоефективним засобом. Розроблена методика сприяє оптимізації біомеханічних характеристик рухів, підвищенню вибухової сили та нервово-м'язової ефективності. Отримані результати стануть основою для індивідуалізації тренувального процесу, забезпечуючи максимальне розкриття швидко-силового потенціалу спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.
3. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.

4. Кашуба В.О., Носуленко О.В., Куліш М.В. Біомеханічні технології в фізичному вихованні та спорті: монографія. Київ: НУФВСУ, 220 с.
5. Боднар А.Р., Солопчук Д.М. Спортивна метрологія: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 300 с.
6. Круцевич Т.Ю., Воробйова О.О., Дехтяренко М.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.

Отримано 17.04.2025 р.

Дарина НАГУЛЯК, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У дослідженні розкривається сутність понять: «умови», «педагогічні умови» у працях науковців. Визначено поняття «педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів». Запропоновано педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

Ключові слова: педагогічні умови, готовність, олімпійська освіта молодших школярів

Актуальність теми. У процесі аналізу педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно уточнити сутність понять «умови» та «педагогічні умови».

Умова – філософська категорія, «в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує» [14]. Умови тлумачаться як «необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення, утворення чогонебудь або сприяють чомусь» [4].

Звернення до словників, показало, що в них визначають або розкривають умову як: вимогу, що висувається однією із сторін; як необхідну обставину, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь [12].

Узагальнюючи різні підходи до визначення поняття «умова», Р. Малюк зазначає, що умови є сукупністю об'єктів, властивостей і відносин, які сприяють реалізації наявних можливостей. Умови обов'язково (прямо чи опосередковано) впливають на хід та результат будь-якої діяльності [9].

Педагогічні умови визначаються, як «обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей» [13].

Поняття про педагогічні умови професійної підготовки різних профілів розглядаються в роботах багатьох як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Н. Бідюк [3], Р. Гуревич [5], Г. Дутка [6], А. Литвин [8], В. Паржницький [11], М. Скиба [10], та ін.

Мета дослідження – визначити педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науковий інтерес для нашого дослідження становлять роботи, присвячені вивченню педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Так, М. Карченкова вважає, що процес формування професійної готовності майбутніх учителів фізичного виховання суттєво поліпшується при реалізації таких педагогічних умов: поетапне здійснення підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики, інтеграції професійно орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до вибору методів педагогічного впливу відповідно до рівня професійної готовності студентів; застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів; забезпечення різномірного змісту навчальних і практичних завдань, відповідно до набутих знань та умінь студентів; проведення професійної діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки студентів на всіх його ета-

пах; активізація самостійної роботи студентів з використанням комплексно-диференційованих програм; налаштування студентів на саморозвиток, самовдосконалення, творчу самореалізацію [7].

На думку Л. Безкоровайної та А. Сватьєва, якість професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах залежить від таких умов: забезпечення фундаментальності професійної освіти, повне використання потенціалу концепцій активно-діяльнісного навчання та компетентнісного підходу до професійної освіти, конкурентоздатність професійної підготовки майбутніх фахівців, раціональне структурування змісту навчання, застосування ефективних освітніх технологій. Дослідники також зазначають, що «одним із факторів, які дозволяють розширити можливості професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту без зниження якості професійної підготовки, є сформований досвід професійно-творчого мислення студентів, що сприяє особистісному розвитку, допомагає розвивати інтелект, самостійно отримувати й розширювати загальні і професійні знання, можливість бачити перспективи майбутньої професійної діяльності та відповідно до цього спроектувати і зреалізувати свої професійні можливості» [2].

Серед важливих умов формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання В. Бабаліч [1] виділяє соціальні та психолого-педагогічні. До соціальних науковець відносить такі умови, як атмосфера в суспільстві, державі; статус професії, престиж фахівця з фізичної культури і спорту; статус навчального закладу в системі державної освіти; організаційну систему навчального і виховного процесу; до психолого-педагогічних – рівень та характер міжособистісних стосунків педагог-студент; характер педагогічної взаємодії; стиль керівництва у навчальному закладі тощо.

На уваги заслуговує дисертаційне дослідження О. Чепкої [15], у якому автор виокремлює три групи організаційно-педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів: макроумови, мезоумови та мікроумови. До макроумов дослідниця відносить соціальне замовлення суспільства у підготовці майбутніх учителів, розробку і узгодження нормативних документів; до

мезоумов – професійну орієнтацію та професійне становлення майбутніх учителів на етапі педколеджу, їх професійну адаптацію у процесі здійснення наступності в навчальному комплексі та професійне вдосконалення на етапі навчання в педуніверситеті; до мікроумов – актуалізацію суб'єктивного досвіду студентів, набутого на етапі навчання в педкомплексі.

Висновки. Узагальнюючи зазначене вище, припустимо, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів набуває ефективності, якщо будуть реалізовані *такі педагогічні умови*:

- створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів;
- оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики та введення до переліку вибірових навчальних дисциплін спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів»;
- набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти молодших школярів під час педагогічної практики.

Список використаних джерел:

1. Бабаліч В.А. Формування особистості вчителя фізичної культури в умовах реформування системи освіти в Україні. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/snsv/2009_1/09baveou.pdf
2. Безкоровайна Л.В., Сватъєв А.В. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2009. №1. С. 107-112.
3. Бідюк Н.М. Порівняльно-педагогічні дослідження у контексті розвитку інтеграційних процесів в освіті. *Університет на шляху Болонських перетворень: зб. наук.-метод. пр. / за заг. ред. М.Є. Скиби, С.Г. Костогриза. Хмельницький: ХНУ, 2012. С. 73-76.*
4. Великий таумачний словник сучасної української мови / [авт.-уклад. В. Бусел]. Київ: Ірпінь: Перун, 2001. 1440 с.
5. Гуревич Р.С. Теоретичні та методичні основи організації навчання у професійно-технічних закладах: дис. ... д-ра

- пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 1999. 481 с.
6. Дутка Г.Я. Фундаменталізація математичної освіти майбутніх економістів: монографія / наук. ред. д-р пед.наук, проф., чл.-кор. АПН України М.І. Бурда. Київ: УБС НБУ, 2008. 478 с.
 7. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.
 8. Литвин А.В. Наступність у професійній підготовці фахівців машинобудівного профілю в системі «ВПУ – вищі заклади освіти»: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2002. 221 с.
 9. Маляк Р. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2013. №8. Ч. 2. С. 69.
 10. Моніторинг якості навчального процесу у вищому закладі освіти: монографія / [М.С. Скиба, М.П. Войнаренко, Л.Е. Байдич та ін]. Хмельницький: ХНУ, 2009. 219 с.
 11. Паржницький В. В. Організаційно-педагогічні умови підготовки кваліфікованих робітників машинобудівного профілю у професійному ліцеї: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2006. 264 с.
 12. Словник української мови. Київ: Наукова думка, 1979. 442 с.
 13. Словник-довідник з професійної педагогіки / [авт.-упоряд. А.В. Семенова]. Одеса: Пальміра, 2006. 272 с.
 14. Український Радянський Енциклопедичний Словник: в 3 т. / [авт.-уклад. Ф.С. Бабичев]. Київ: Гол. ред. УРЕ, 1987. Т. 3. 736 с.
 15. Чепка О.В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів в умовах навчального комплексу педагогічний коледж – педагогічний університет: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Черкаси, 2010. 20 с.

Отримано 17.04.2025 р.

Анна НІЦЕВИЧ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Михайло ГУСКА**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ДО ПИТАННЯ ПРО СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КІННОГО СПОРТУ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ФІЗИЧНИЙ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається вплив занять кінним спортом на фізичний стан та комплексну оцінку рухової активності здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: верхова їзда, виїздка, конкур, кінний спорт.

Актуальність теми. Серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту відзначено гуртково-секційну роботу де фізичній активності здобувачів на сучасному етапі відводять провідну роль у вирішенні завдань фізичного виховання, що реалізується у закладі вищої освіти (ЗВО) [1; 2; 6]. Іпотерапія (лікувальна верхова їзда) допомагає дітям і дорослим з різними фізичними та психічними вадами. Заняття кінним спортом є найбільш ефективним засобом впливу на організм для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей [3-5].

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Останні дослідження вказують на те, що ефективним вирішенням проблеми є застосування шляхів покращання стану здоров'я молоді можливо за допомогою конкретних рекомендацій щодо застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту. В той же час існує незначна кількість праць, що вивчають проблеми використання кінного спорту, який:

- Фізично: покращує координацію, зміцнює м'язи, особливо корисний для людей з ДЦП або після травми.

- Емоційно: допомагає долати страхи, тривожність, депресію. Кінь не осуджує, не оцінює – він просто приймає тебе таким який ти є.
- Соціально: розвиває комунікацію, особливо у дітей з аутизмом, або соціальною ізоляцією.

Коні лікують не тільки тілом, а й душею. Вони змушують бути тут і зараз, відчувати кожен момент і забувати про проблеми. Саме тому любов до них – це не просто захоплення, а щось глибше.

Мета дослідження. Розробити та обґрунтувати методику застосування верхової їзди в процесі фізичного виховання молоді для підвищення їх фізичного стану та збільшення рівня рухової активності.

Методи дослідження: узагальнення, систематизація, аналіз літературних та документальних джерел; педагогічні методи дослідження, а саме: педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня. Вершник керує конем за допомогою переміщення власної ваги, рухами ніг, а також ослабленням або натягуванням повідів. Голос вершника теж може впливати на рух коня, але, варто зауважити, не завжди це дозволено. До кінного спорту входять понад 10 різних дисциплін. Три з них – подолання перешкод, виїздка й триборство – представлені в програмі Олімпійських ігор. А ось скачки – це не спорт, а випробування для коней.

Коня вперше приручили у Скандинавії, Ірані та Середній Азії приблизно в IV-III ст. до н. е. В Європі кінь був одомашнений приблизно в III-II столітті до н. е. З того часу ця тварина широко використовувалися в якості засобів пересування, а також під час бойових дій.

У програму Олімпійських ігор в 680 році до н. е. були включені змагання на колісницях, а з 648 до н. е. були додані скачки на конях. Потім поступово додавалися й інші види: фігурна їзда, стрільба з лука на конях, метання списа, сидячи на коні. На відроджених Олімпійських іграх кінний спорт вперше з'явився в 1900 році і був представлений подоланням перешкод, стрибками у висоту і дов-

жину. Після тривалої перерви, в 1912 році кінний спорт було представлено на Олімпіаді виїздкою, подоланням перешкод і триборством.

Міжнародна федерація кінного спорту офіційними визнає такі види, але в Україні популярні лише перші 2 з них:

- виїздки;
- конкур (подолання перешкод у певному порядку);
- триборство (складається з манежної їзди, кросу або польових випробувань і конкуру);
- драйвінг (змагання на упряжках);
- рейвінг;
- дистанційні кінні пробіги;
- вольтижування (виконання гімнастичних і акробатичних елементів на конях, які їздять по колу).

Серед неофіційних видів є джигітування (виконання трюків, сидячи на коні), дамська їзда, байга (один з видів перегонів) і кінне поло.

Головною організацією, що відповідає за розвиток кінного спорту в Україні, є Всеукраїнська федерація кінного спорту (ВФКСУ). Вона почала функціонувати в 1992 році, а в 2009 отримала статус національної. ВФКСУ співпрацює з Міністерством молоді та спорту України, проводить змагання в різних містах і відправляє спортсменів на міжнародні турніри. Також ВФКСУ має підрозділи у різних областях України. На території України розташовано близько 200 кінних клубів, серед яких є державні та приватні.

Кінним спортом займаються як дорослі, так і діти. Спортсмени поділяються на професіоналів і аматорів. Щорічно українські спортсмени беруть участь в міжнародних турнірах, більшість з яких проходять в Європі, та є учасниками літніх Олімпійських ігор з 2008 року. Поки українським спортсменам не вдалося завоювати олімпійські медалі.

В Україні найпопулярнішими є виїздка і конкур. Після того як ви навчилися впевнено сидіти в сідлі і керувати конем, можна вибрати для себе спеціалізацію.

Виїздка – це дисципліна, що демонструє точність та елегантність в різноманітних вправах і фігурах. Важлива не лише швидкість чи сила, а й точність виконання, гармонія та взаєморозуміння між конем і вершником. Виїздка є од-

ним із наймайстерніших видів верхової їзди, потребує багато витримки й терпіння. Виїздка – це основа верхової їзди. Уміння легко і точно керувати конем, вимагати від нього чіткого виконання складних фізичних і гімнастичних вправ, це важливо в будь-якому виді кінного спорту.



Рис. 1. Клас виїздки

У виїздки ця майстерність відточується до рівня мистецтва. Якщо ви навчилися керувати конем по прямій, повертати і переходити з алюру в алюр, то саме час освоювати найпростіші фігури виїздки:

- вольти (кола діаметром 8-10 м);
- діагоналі;
- серпантини;
- «вісімки» та ін.

Такі вправи допомагають поліпшити контакт з конем, освоїти спільну з конем рівновагу, навчитися швидко оріє-

єнтуватися в манежі і використовувати більш тонко засоби управління. Навчитися їм можна навіть у прокатній стайні, головна умова – кваліфікований тренер, який навчить використовувати прості, на перший погляд, вправи правильно. Оцінити свій рівень можна на змаганнях в спеціальному класі «Аматори» – для любителів, які не мають спортивного розряду.

Надалі можна переходити до більш складних вправ, такі як ранверс і траверс, поступка шенкелю, приймання, зміна ніг на галопі та ін. На змаганнях це вже є відкриті класи, на які допускаються спортсмени без офіційного спортивного розряду.



Рис. 2. Клас конкуру

Конкур – це подолання різного виду перешкод на час. Це один з найулюбленіших і видовищних видів кінного спорту. Мета – завершити трасу якнайшвидше, не допустивши жодних помилок, таких як збивання перешкод або відмова коня від стрибка. За кожен помилку нараховуються штрафні очки. Переможець визначається за найменшою кількістю штрафних очок і найшвидшим часом. Конкур – це подолання перешкод, розташованих в певному порядку. Цей вид кінного спорту вимагає хорошого балансу і рівноваги вершника.

Починати варто з невисоких кавалетті – через них проїжджають на рисі, а потім на галопі, щоб відпрацювати техніку і поліпшити свій баланс. Після кавалетті можна посту-

пово піднімати висоту перешкод, і чергувати їх тип. Найпростішими вважаються хрестовина, чухонец і оксер. Ці перешкоди можна знайти майже в кожному кінному клубі. Дуже важливо навчитися правильно розраховувати підхід до перешкоди, точку відштовхування, силу і дальність стрибка. Подолання невисоких перешкод – відмінна гімнастика для коня. Також ці вправи допомагають зміцненню посадки, навіть для тих пар, що займаються виїздкою.

Природа конкуру заключається в тому, щоб пройти без помилок маршрут з декількох перешкод, вклавшись у заданий час. Рівень складності залежить від висоти перешкод і складності самих бр'єрів. На більш складному рівні на маршруті з'являються широтні перешкоди, системи, канави з водою та ін.

У конкурі використовуються різні типи бар'єрів:

- Вертикальні – складаються з однієї лінії жердин, які потрібно подолати у висоту.
- Оксери – подвійні перешкоди, які вимагають довгого і високого стрибка.
- Стінки – виглядають масивно, хоча зроблені з легких матеріалів, щоб кінь не отримав травму в разі збиття.
- Трійник – три жердини на різних висотах, які ускладнюють стрибок.

Для мене коні – це щось неймовірне, це свобода, політ. Можна сказати це моя перша любов! Постійно шукала варіанти, як поєднати своє життя з ними. Мені подобається їхня грація і сила, це поєднання: водночас масивні, швидкі та легкі.

Кінь – це не просто тварина. Це друг який ніколи не осудить, не зрадить, а просто буде поруч. Він слухає тебе тоді, навіть коли ти мовчиш. Це неймовірні чутливі, розумні створіння. Вони не просто реагують на команди вершника, а й тонко відчувають настрій людини, її страхи, хвилювання чи спокій. Саме тому між конем і людиною часто виникає особливий зв'язок, заснований на довірі та взаєморозумінні.

Висновки.

1. Конкур – це один із найдивовижніших і найскладніших видів кінного спорту. Його суть полягає в тому, що ве-

ршник має подолати смугу перешкод різної висоти, не збивши жодного бар'єра і вкластись у заданий час. Це випробування на довіру, витривалість та уважність, адже найменша помилка може призвести до збиття перешкоди, або навіть падіння. Також дуже важливо розрахувати правильний темп – занадто швидко, або повільна їзда може призвести до помилок.

2. Техніка стрибка – потрібно розрахувати момент поштовху й контроль за тілом у польоті. Конкур це не просто спорт а мистецтво довіри між людиною та конем, яке вимагає терпіння, наполегливості та любові до цих тварин.

Список використаних джерел:

1. Вовк І.В., Незгода С.П., Тараненко М.С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 39-42.
2. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №2. С. 89-97.
3. Гопка Б.М., Хоменко М.П., Павленко П.М. Конярство: підручник. Київ: Вища освіта, 2004. 320 с.
4. Гопка Б.М., Судай В.Д., Скоцик В.Е. Нетрадиційне конярство: навч. посіб. Київ, 2008. 158 с.
5. Гопка Б.М., Скоцик В.Є., Павленко П.М. та ін. Практикум з конярства: навчальний посібник. Київ, 2011. 384 с.
6. Скоцик В. Як нам жити в епоху змін? Київ: Фенікс, 2016. 159 с.

Отримано 11.02.2025 р.

Василь БОЛОТЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Геннадій ЄДИНАК,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБИ

У статті розглянуто особливості використання сучасних технічних засобів у процесі вдосконалення рухових дій спортсменів, які займаються спортивною боротьбою. Проаналізовано можливості застосування відеоаналізу, сенсорних систем, тренажерних комплексів і цифрових платформ для підвищення ефективності тренувального процесу. Визначено переваги використання технічних засобів для об'єктивного контролю, аналізу техніко-тактичних дій, корекції помилок і підвищення рівня індивідуалізації підготовки борців. Акцентовано увагу на інтеграції інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес як важливого чинника підвищення спортивної майстерності.

Ключові слова: спортивна боротьба, технічні засоби, рухові дії, відеоаналіз, тренувальний процес, інноваційні технології, підготовка спортсменів.

Актуальність теми. Використання сучасних технічних засобів в навчально-тренувальному процесі борців різної спортивної кваліфікації не лише покращує початковий етап навчання рухових дій, але й сам процес їх вдосконалення. Вивчення питання, впровадження в тренувальний процес пружно-в'язких властивостей борцівських килимів є доречним та вчасним.

Мета дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо із використанням сучасних тренажерних пристроїв.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значний інтерес у сфері фізичної культури і спорту є проблема розробки спеціальних пристроїв та спортивного інвентарю, що істотно впливають на реалізацію можливостей людини у спортивних досягненнях, техніку виконання спортивних вправ та методику навчання [4, с.42; 5 с.236].

Техніка рухів багато в чому визначається раціональним використанням внутрішніх та зовнішніх сил. Характер останніх, обумовлений зовнішніми умовами, у яких виконується рух [3, с.27-27].

Зокрема, у спортивній боротьбі у роботах, наведених нижче, відзначається зміна техніки та тактики проведення сутичок залежно від зміни пружно-в'язких властивостей борцівського килима.

У спортивній боротьбі не менш важливе значення мають твердість і жорсткість борцівських килимів, однак, не всі фахівці боротьби і, насамперед, тренери враховують вплив твердості та жорсткості килимів на процес навчання та вдосконалення техніки рухових дій у цьому виді спорту. У зв'язку з цим наведемо думки деяких визнаних спеціалістів боротьби про вплив твердості та жорсткості килимів на засвоєння техніки боротьби та дії борця.

Так авторський колектив [1, с.78] описуючи організацію занять з боротьби, зазначає, що вивчення стійки, найпростіших захоплень рук, шиї і тулуба можна проводити на підлозі. При вивченні ж більш складних прийомів у партері і в стійці, коли той, хто навчається, повинен буде падати і кидати свого партнера, потрібно перейти на м'який борцівський килим.

Пістун А.І. [6, с.131] вказує, що якщо партнер боїться жорсткого килима і припускається помилок при розучуванні прийому, то спростити умови можна виконанням прийому на м'якому килимі.

Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко зауважують, що якщо поставлене завдання опанувати прийомом, то краще обрати м'які мати, також вони рекомендують при розучуванні та відпрацюванні кидків кидати атаківаних на м'які паролонові мати, щоб вони не відчували страху та неприємних відчуттів при падінні на килим [1, с.87].

Деякі дослідники [5, с.78-79] вважають, що м'який килим ускладнює проведення низки прийомів, ноги борця у ньому «грузнуть», у результаті можуть бути травми. Проте, відзначаючи вплив ступеня м'якості килима проведен-

ня низки прийомів, де вони вказують, на які саме прийоми цей вплив найбільше поширюється.

Алексєєв А.Ф., із співавторами провели анкетне опитування провідних борців та тренерів збірних команд України з метою з'ясування особливостей підготовки спортсмена, залежно від властивостей килима. В результаті анкетування вдалося встановити деякі факти [1, с.31]: Залежно від механічних властивостей килима 43,8% опитаних вносили спеціальні кореляції безпосередньо в ході виконання того чи іншого прийому, а 28,1% опитаних користувалися іншими прийомами, якщо їм доводилося боротися на незнайомому килимі. Автори також зазначають, що деяка частина опитаних (18,7%) змінювала спортивне взуття (гумове чи шкіряне), а також змочувала підошву борцівки водою для кращого зчеплення з поверхнею килима.

Наведені вище дані опитування засвідчують, що заняття на килимах з різними механічними властивостями впливають на техніку та тактику спортивної боротьби.

З метою ослаблення впливу вищезгаданої причини дзюдоїсти останніми роками стали зменшувати жорсткість татамі шляхом встановлення їх на різні амортизатори. Проте, з погляду, це недостатнє вирішення питання. Змінюючи жорсткість татамі, не можна забувати і про твердість їхньої поверхні. Підпружинювання татамі зменшує жорсткість, але не змінює їх твердості, яка мало сприяє борцям до вдосконалення прийомів у положенні лежачи. Вивчати і багаторазово повторювати утримання, болючі та задушливі прийоми зручніше на м'яких килимах, ніж на дуже твердих, до яких належать татамі.

Пістун А.І. [6, с.67-68] вважає, що будь-яка зміна механічних властивостей борцівського килима буде порушувати, звичні ритми руху, впливати на дії борця і техніку проведення прийомів, м'які килими швидше ніж тверді втомлюють литковий м'яз і стегна. Оскільки кожен рух у боротьбі зароджується або забезпечується у фазі опори борця з килимом, істотну роль при проведенні кожного прийому відіграють сили м'язів ніг.

Автор підкреслює, що найкраща умова для прийому створюються лише тоді, коли основне активне зусилля борця у фазах підбиття і відриву суперника збігається з вертикальною реакцією килима. Досвідчений майстер використовує цей момент і всі свої зусилля, у тому числі зусилля м'язів ніг, концентрує для успішного проведення прийому.

Розглядаючи питання класифікації рівнів тренувальних завдань варто відмити, що на 6-му та 5-му рівнях тренери повинні давати своїм вихованцям завдання щодо використання почуття тонкого сприйняття борцівського килима. Такі завдання допоможуть борцям прискорити досягнення максимальної підготовки для того, щоб у змаганнях килими з різними механічними властивостями не були для борця несподіваними труднощами, що відволікають від вирішення основного завдання.

Висновки. Підготовка спортсмена – це процес цілеспрямованого впливу на спортсмена, на його психіку та його нервово-м'язовий апарат, у якому забезпечується оптимальне посилення тренувального ефекту. Складність та багатогранність процесу висувають проблему отримання об'єктивної інформації, пошуку нових засобів та методичних прийомів, що дозволяють організувати найбільш повну реалізацію рухових можливостей, що недосяжно без застосування сучасних технічних засобів та методичних розробок у тренувальному процесі.

Список використаних джерел:

1. Алексеев А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно модульною системою). Харків: ХДАФК, 2014. 110 с.
2. Алексеев А.Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
4. Степанюк С.І., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А. та ін. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті: навч.-метод. посібн. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня при викладанні вибіркового компоненту освітньо-професійних програм: «Середня освіта (фізична культура)»; «Фізична культура та спорт». Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вищемирський В.С., 2022. 84 с.
5. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
6. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.

Отримано 05.02.2025 р.

Вадим ОНУФРАН, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Володимир МИСІВ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ В СИСТЕМІ МІЖНАРОДНОЇ РАДИ ВІЙСЬКОВОГО СПОРТУ (IMSC)

У статті представлено організацію IMSC, яка щорічно проводить понад 20 чемпіонатів світу з 26 видів спорту (військово-прикладні: авіаційне п'ятиборство, військове п'ятиборство, морське п'ятиборство та інші види: баскетбол, бокс, велосипедний спорт, кінний спорт, фехтування, футбол, гольф, гандбол, дзюдо, сучасне п'ятиборство, спортивне орієнтування, парашутний спорт, вітрильний спорт, стрільба кульова, водні види спорту (плавання, стрибки у воду, водне поло), тхеквондо, легка атлетика, триатлон, волейбол, греко-римська та вільна боротьба). З веслування академічного, веслування на байдарках і каное, альпінізму, тенісу та хокею на траві проводяться регіональні змагання. Крім того, проводяться континентальні та регіональні першості. Кожні чотири роки проводяться Всесвітні ігри військовослужбовців та Зимові всесвітні ігри військовослужбовців. Кожні два роки проводяться Всесвітні ігри курсантів.

Ключові слова: військові, спорт, змагання, спортсмени, курсанти.

Актуальність теми. Сьогодні спорт є потужним інструментом просування миру як у всьому світі, так і всередині спільнот, а також має можливість запобігати потенційним конфліктам і бути елементом у побудові стійкого та мирного середовища. З моменту свого створення в 1948 р. IMSC розвиває військовий спорт у всьому світі. Спортивні заходи, якщо вони стратегічно розроблені, дозволяють встановити IMSC вже більше 70 років організовує різні спортивні заходи, має відповідний міжнародний досвід та розгалужену мережу зв'язку у всьому світі, реалізуючи освітню програму зі спорту, розвитку та стійкого миру.

Мета публікації – дослідження ролі військово-прикладних видів спорту в системі IMSC, аналіз досвіду участі українських військових спортсменів у міжнародних зма-

ганнях та визначення значення цієї діяльності для розвитку фізичної підготовки у Збройних силах України.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах зростає роль військово-прикладних видів спорту як важливого чинника підготовки військовослужбовців, зміцнення їх фізичної та психологічної стійкості, а також формування колективної згуртованості у військових підрозділах. Фізична підготовка військових є невід’ємним елементом боєздатності армії, а спортивні змагання виступають ефективним засобом підтримання високого рівня мотивації та дисципліни. У цьому контексті особливе місце займає діяльність Міжнародної ради військового спорту (IMSC), яка з моменту свого заснування у 1948 році сприяє розвитку спортивного руху серед військових у глобальному масштабі [3].

Україна бере активну участь у діяльності IMSC з початку 1990-х років. Вітчизняні спортсмени неодноразово досягали значних успіхів у військовому п’ятиборстві, боротьбі, дзюдо, парашутному спорті та інших дисциплінах. Зокрема, українські військові збірні посідали призові місця у загальнокомандному заліку на Всесвітніх іграх, що підтверджує високий рівень їхньої підготовки.

Участь у міжнародних змаганнях має не лише спортивне, але й політичне та соціальне значення. Вона сприяє підвищенню авторитету держави, забезпечує культурний обмін та інтеграцію України у світовий спортивний простір.

Головні цінності IMSC – солідарність, дружба, повага, рівність, цілісність та рішучість.

Місія IMSC – підтримка дружби між солдатами. IMSC є Всесвітньою Міжнародною військово-спортивною організацією, що займається об’єднанням військовослужбовців усіх країн через спортивні заходи, що дозволяють здійснювати фізичну підготовку, військову готовність і освіту Збройних Сил [1].

Міжнародна військова спортивна рада (IMSC) – єдина організація, здатна об’єднати військові з усіх країн для обміну досвідом у спортивних майданчиках, а не в боях. Одна з головних цілей IMSC – це «мир через спорт», метою якого є створення дружніх стосунків між членами збройних сил. Це сильний мотив і чудова можливість збільшити контакти між військовими спортсменами в рамках IMSC, завдяки силі спорту, що сприяє позитивному соціальному розвитку [4].

Міжнародна рада військового спорту заснована 18 лютого 1948 р. і є одною з найбільших спортивних організацій світу, до складу якої входило п'ять країн – засновників (Бельгія, Данія, Люксембург, Нідерланди та Франція), зараз вона налічує 140 країн-учасниць. Збройні сили України є повноправним членом організації з 1993 р. [2].

Сьогодні IMSC налічує в собі 140 країн-членів, своїм щорічним Всесвітнім, континентальним і регіональним спортивним календарем, високим рівнем своїх конкурентів, стає одним з найбільших спортивних об'єднань в світі [5].

З 1995 року IMSC кожні чотири роки організовує військові Всесвітні літні Ігри. За основу програми літніх ігор (табл. 1) були взяті найвидовищні види спорту. На перших іграх 1995 р. у Римі було 13 видів спорту. На других літніх іграх 1999 р. в Загребі з'являються такі види спорту як: гандбол, гребля, зйомка, каное, тхеквондо, та зникає кінний спорт. У Катанії 2003 р. на третіх літніх іграх була представлена найменша кількість видів спорту. Зникають види спорту: водне поло, гандбол, гребля, каное, зйомка, боротьба та тхеквондо. На іграх 2007 р. у Хайдарабаді було представлено 14 видів спорту. У програмі цих ігор немає баскетболу, велоспорту та фехтування, але їм на заміну приходять гандбол, боротьба, зйомка. У Ріо-де-Жанейро на п'ятих літніх іграх 2011 р. IMSC починає збільшувати кількість видів спорту та додає нові види спорту такі як баскетбол, кінний спорт, тхеквондо, фехтування, та новий вид спорту, який ще не був представлений до цього за історію ігор – пляжний волейбол. Зникають 2 види спорту – гандбол та дайвінг.

В м. Добеле (Латвія) 11-14 вересня 2025 р. відбувся 4-й Балтійський чемпіонат CISM, на якому Українська збірна зі стрільби здобула три нагороди у перший день здобула одну нагороду в індивідуальному заліку та дві – у командних. По загальному результату змагань Україна посіла відповідно 2 місце (таблиця 1).

Віктор Банькін (здобувач вищої освіти другого магістерського рівня факультету фізичної культури) увійшов у склад чоловічої команди з пневматичного пістолета, яка здобула срібні медалі (командне 2-ге місце). Спеціальними відзнаками були відзначені: Юлія Коростильова – 1142 очки, Максим Городинець (випускник факультету фізичної культури) – 1161 очко.

Таблиця 1

*Медальний залік за результатами
4-го Балтійського чемпіонату зі стрільби*

Місце	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Всього медалей
1	Польща	5	2	3	10
2	Україна	1	6	0	7
3	Латвія	1	0	2	3
4	Швейцарія	1	0	0	1
5	Естонія	0	0	3	3
6	Нідерланди	0	0	0	0
7	Литва	0	0	0	0

Висновки. Військово-прикладні види спорту є важливою складовою фізичної та бойової підготовки військовослужбовців. Діяльність IMSC сприяє не лише розвитку спортивних досягнень, але й зміцненню міжнародних зв'язків між арміями світу. Досвід участі України у змаганнях під егідою IMSC засвідчує високий рівень підготовки наших військових спортсменів та відкриває перспективи подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних силах України.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних методик підготовки військовослужбовців із використанням військово-прикладних видів спорту, а також на вивчення впливу участі у міжнародних спортивних заходах на формування позитивного іміджу України у світовій спільноті.

Список використаних джерел:

1. International Military Sports Council (CISM). Official website. URL: <https://www.milsport.one/>
2. Савченко В.В. Військово-прикладні види спорту у системі фізичної підготовки Збройних сил України. Київ: НАОУ, 2020.
3. Петренко І.С. Україна у міжнародних спортивних організаціях: військовий аспект. Львів: ЛДУФК, 2019.
4. World Military Games: Results and Statistics. CISM Reports, 2019.
5. Шевченко О.М. Теоретичні засади розвитку фізичної підготовки у військах. Харків: ХНУПС, 2021.

Отримано 07.10.2025 р.

Ольга ПАВЛЯШИК, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Діана КРИВА, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито основні завдання рухливих ігор і забав у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Визначено їхню роль у всебічному розвитку школярів, формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових рис та підвищенні інтересу до занять фізичною культурою. Рухливі ігри та забави розглядаються як ефективний педагогічний засіб, що сприяє зміцненню здоров'я, формуванню колективізму, дисциплінованості й емоційної активності учнів. Обґрунтовано необхідність систематичного використання ігор у навчальному процесі з урахуванням вікових особливостей дітей і завдань фізичного виховання на різних етапах навчання.

Ключові слова: рухливі ігри, фізичне виховання, учні, заклади загальної середньої освіти, фізичні якості, розвиток, виховання, здоров'я.

Актуальність теми. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є важливим етапом у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку дитини. Одним із найефективніших методів організації фізичної активності є рухливі ігри та забави. Вони забезпечують комплексний вплив на фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний розвиток дитини.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. У школі під час уроків фізичної культури рухливі ігри застосовуються як і засоби фізичного виховання, особливо для учнів молодших класів.

Відповідно до навчальних програм з фізичної культури рухливі ігри проводяться в 1-4-х класах у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми та іншими формами фізичної активності [1; 2].

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог навчальних програм для учнів різних класів з урахуванням їхнього фізичного та розумового розвитку та природної життєвої підготовленості.

До освітніх завдань відносяться: навчання, закріплення та вдосконалення навичок у правильній ритмічній ходьбі, бігу, у стрибках, у опорі.

До виховних завдань належить виховання фізичних (швидкості, спритності, сили, влучності, гнучкості, витривалості) і морально вольових (сміливості, чесності, колективізму та інших) якостей.

До оздоровчих завдань належить сприяння нормальному розвитку організму учнів відповідно до їх вікових особливостей; зміцнення їх кістково-м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а загалом – зміцнення їх здоров'я.

Одне з основних завдань педагога – навчити дітей грати самостійно [6].

З цією метою, починаючи з 1-го і по 4-й й клас слід залучати дітей до організації гри: у 1-му класі – навчати дітей виконувати окремі обов'язки ведучих, чесно дотримуватись правил гри, допомагати керівнику у спостереженні за виконанням правил, підраховувати очки виграшу та програшу окремими граючими та групами; далі у наступних класах привчати учнів пояснювати пройдену гру, її правила, зміст, залучати їх у помічники для суддівства, вчити чесно самостійно судити гру, пропонувати учням свої варіанти гри, доручати їм самостійно керувати грою під наглядом педагога. До організації окремих мо-

ментів гри повинні залучатися всі учні по черзі незалежно від їхньої активності та здібностей [4, с.28-29].

Перелічені завдання тісно взаємопов'язані. Для її вирішення необхідно враховувати різні сторони навчально-виховного процесу. Так, наприклад, у простій грі «Квач» ми не лише вдосконалюємо біг, а й виховуємо фізичні якості (спритність, гнучкість), а також морально-вольові якості (сміливість, чесність, товариство); в грі «Квач з допомогою» для вдосконалення швидкості бігу зі зміною його напрямку і швидкості у молодшому шкільному віці одночасно потрібно розвивати сміливість, кмітливість, впевненість у своїх силах [3].

В іграх під час уроків фізичної культури на відміну інших форм занять головну увагу варто звертати на освітню і оздоровчу сторони гри, і навіть на виховання фізичних якостей.

Підбираючи гру для уроків, потрібно враховувати завдання уроку, навчальний матеріал, види руху, що входять в гру, і залежне від цього фізіологічне навантаження, умови для роботи (склад дітей, інвентар, місце уроку в розкладі навчального дня, попередні і наступні уроки) [5].

Кожна гра вимагає від учасників прояву вмінь та навичок, які в процесі гри вдосконалюються. Елементарні ігри потребують спеціальної підготовки. Але є ігри, які з досить складних рухових дій, в яких потрібна певна підготовка учнів, попередньо застосовувати прості гри. Не можна, наприклад, запропонувати учням гру «М'яч капітану», якщо вони не вміють ще володіти передачами м'яча та ловінням, не володіють відповідною реакцією координацію рухів та іншими необхідними якостями та навичками.

Складний рух, включений у гру, попередньо засвоюється тими, хто займається за допомогою спеціальних вправ. Наприклад, перед тим як починати грати з учнями у гру «Човник», потрібно попередньо розучити з ними стрибок у довжину з місця [2].

Винятком можуть бути елементарні природні рухи (головним чином в іграх дітей молодшого шкільного віку), що не вимагають попереднього розучування, наприклад природний біг зі зміною напрямку і швидкості у різних варіантах «Квача» або стрибок у довжину з розбігу у грі «Вовк у ямі».

Необхідно визначити місце гри серед інших засобів фізичного виховання на уроці та встановити між ними методично вірну послідовність. Це сприяє кращому вирішенню поставлених завдань, підвищенню моторної щільності уроку і дозволяє правильно дозувати вправи. Після складних за координацією вправ слід давати простіші завдання, які потребують концентрування уваги. М'язи, які щойно інтенсивно працювали у наступній вправі (грі), беруть участь чи виконують роботу іншого характеру. Так, не рекомендується після гри в якій використовуються бігові вправи, проводити вправи, що потребують точності руху, збереження рівноваги, складної координації [1; 2; 4, с.28-29].

Якщо вся основна частина уроку присвячена іграм, то рухливі ігри чергуються в ній з менш рухливими, причому підбираються ігри, різні за характером рухів. Наприклад, одна гра проводиться з бігом, інша зі стрибками, тощо. Цим досягається завдання рівномірного розподілу навантаження у грі.

Висновки. Рухливі ігри та забави є ефективним інструментом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони забезпечують гармонійний фізичний розвиток, позитивний психоемоційний стан, сприяють соціалізації та розвитку когнітивних навичок. Завдяки грі діти легко засвоюють рухові навички, отримують задоволення від фізичної активності та формують основи здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н., Поліщук В., Юрченко І. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Науковий збірник «InterConf»*. 2022. Вип. 19 (99). С. 879-897.
2. Блажко Ю.А. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця, 2019. №2. С. 21-22.
3. Замрозевич-Шадріна С.Р. Організаційні та методичні особливості проведення рухливих ігор з молодшими школярами. *THEORETICAL AND SCIENCE BASES OF ACTUAL TASKS. Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference*. Lisbon, Portugal. April 12-15, 2022. С. 392-395.
4. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

5. Пангелова Н.Є., Харіна Д.А. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 76-81.
6. Сидорук І.О., Гірак А.М., Гамма Т.В., Орел І.О., Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation: Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*. 2021. №9. С. 200-205.

Отримано 05.02.2015 р.

Дмитро ПАЛЄХА, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО УМОВ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ: ДИНАМІКА ТА ПРЕДИКТОРИ

У статті розглянуто психологічні особливості адаптації особистості кваліфікованих спортсменів до умов завершення спортивної кар'єри. Проаналізовано основні етапи цього процесу, динаміку емоційних, мотиваційних та соціально-психологічних змін, що супроводжують перехід спортсмена до постспортивного життя. Визначено основні предиктори успішної адаптації, серед яких – рівень саморегуляції, соціальна підтримка, професійна орієнтація та сформованість життєвих цінностей поза спортом. Наголошено на важливості своєчасної психологічної підготовки до завершення кар'єри, залучення психологів та тренерів до формування у спортсменів позитивного ставлення до нових життєвих ролей і перспектив.

Ключові слова: психологічна адаптація, спортсмен, завершення спортивної кар'єри, динаміка, предиктори, саморегуляція, соціальна підтримка, професійна орієнтація.

Актуальність теми. Завершення спортивної кар'єри є невідворотним і часто кризовим етапом у житті спортсмена високої кваліфікації [2, с.600]. Цей процес вимагає від особистості глибокої психологічної адаптації до нових

соціальних умов, втрати ідентичності (ролі «спортсмена») та різкої зміни звичного режиму життя [1, с.15].

Протягом багатьох років життя спортсмена було чітко структуроване навколо тренувального процесу та змагань. Успішність його особистості часто визначалася спортивними досягненнями. При переході до «життя після спорту» відбувається руйнування ключових внутрішніх та зовнішніх опор, що може спричинити відчуття втрати, зниження суб'єктивного благополуччя та навіть розвиток дезадаптивних станів [3, с.40-45]. Невідповідність між рівнем домагань, сформованим у спорті, та реаліями нового професійного середовища є однією з головних перешкод [5, с.90].

Хоча в науковій літературі широко висвітлюються загальні питання психології спорту [1], недостатньо уваги приділено детальному аналізу динаміки психологічних показників (тривожність, самооцінка, життєві цілі) безпосередньо у перехідний період, а також виявленню предикторів (особистісних рис, що пророкують успішну адаптацію) у кваліфікованих українських спортсменів. Таке дослідження є необхідним для розробки ефективних програм психологічного супроводу [4, с.350].

Мета та завдання дослідження – полягають у виявленні динаміки психологічних показників та визначенні ключових особистісних предикторів успішної психологічної адаптації кваліфікованих спортсменів до умов завершення спортивної кар'єри.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес адаптації до завершення кар'єри є нелінійним і проходить кілька фаз [2, с.605]. Успішність цього переходу значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості.

У перші 6-12 місяців після офіційного завершення кар'єри у спортсменів, як правило, спостерігається значне підвищення рівня тривожності та зниження показників суб'єктивного благополуччя [3, с.120-125]. Це обумовлено «ефектом порожнечі» та невизначеністю майбутнього [1, с.150]. Згодом, у разі успішної адаптації, ці показники поступово повертаються до норми.

Одним із найважливіших предикторів успішної адаптації є адекватність та стабільність самооцінки, що не була жорстко прив'язана лише до спортивних досягнень [5, с.95]. Спортсмени, чия самооцінка базувалася на ширшому спектрі життєвих цінностей (сім'я, освіта, професійні навички), демонстрували більш швидку та стійку адаптацію.

Успішну адаптацію також проорокує внутрішній локус контролю (схильність приписувати результати власним зусиллям, а не зовнішнім обставинам). Спортсмени з високим внутрішнім локусом контролю швидше перенаправляють свою енергію та цілеспрямованість на нову діяльність, ефективно використовуючи навички саморегуляції, набуті у спорті [1, с.250].

З'ясування цих динамічних змін та предикторів дозволить спортивним психологам розробити систему проактивного супроводу (ще до завершення кар'єри), спрямовану на формування диверсифікованої ідентичності та професійної переорієнтації [4, с.352].

Висновки. Встановлено, що психологічна адаптація особистості кваліфікованих спортсменів до завершення кар'єри є складним та кризовим процесом, динаміка якого характеризується початковим зниженням рівня благополуччя. Ключовими предикторами успішної адаптації є адекватна, неспортивна самооцінка та внутрішній локус контролю. Отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуалізованих програм психологічної корекції та профорієнтації, які підвищать якість життя спортсменів після відходу зі спорту вищих досягнень.

Список використаних джерел:

1. Голодницька Л.Ю. Психологія спорту: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2018. 210 с.
2. Гуменюк В.І. Психологія особистісного благополуччя: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 320 с.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйова О.О., Дехтяренко М.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
5. Шаповал С.М. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2012. 340 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Андрій ПЕТРУК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Володимир МИСІВ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СОМАТОТИПУ КУРСАНТІВ ТА ЇХНЬОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ У ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНИХ ВПРАВАХ: ОБҐРУНТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОПРАВОЧНИХ КОЕФІЦІЄНТІВ

У статті представлено результати кореляційного аналізу взаємозв'язку соматотипу курсантів із показниками їхньої змагальної успішності у військово-прикладних вправах. Досліджено вплив морфологічних особливостей (маси тіла, зросту, пропорцій тіла, компонентів соматотипу) на ефективність виконання різних видів фізичних вправ, що мають прикладне значення у військовій підготовці. Встановлено статистично значущі зв'язки між типом статури та результативністю у вправах на силу, витривалість і швидкість. На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність введення індивідуальних поправочних коефіцієнтів під час оцінювання фізичної підготовленості курсантів для забезпечення об'єктивності та диференційованого підходу в системі військово-фізичного виховання.

Ключові слова: соматотип, курсанти, змагальна успішність, військово-прикладні вправи, кореляційний аналіз, морфологічні особливості, поправочні коефіцієнти, фізична підготовка.

Актуальність теми. Ефективність військової підготовки у Вищих військових навчальних закладах (ЗВО військового профілю) безпосередньо залежить від фізичної підготовленості курсантів. Однак, традиційні методи оцінки часто використовують уніфіковані нормативи, які не враховують індивідуальні особливості організму [1, с.102]. Такий підхід ігнорує той факт, що представники різних соматотипів (конституцій) мають принципово різні енергетичні можливості м'язів та морфологічні передумови для прояву сили, швидкості чи витривалості [3, с.99-103].

Соматотип (ендо-, мезо- та екторморфний типи) є стійкою індивідуальною особливістю, яка визначає успішність

у конкретних військово-прикладних вправах [2, с.45-51]. Наприклад, мезоморфний тип (м'язовий) має перевагу у швидко-силових вправах (підтягування, біг на 100 м), тоді як екторморфний тип (легкий, лінійний) краще адаптований до тривалих аеробних навантажень (марш-кидки, біг на 3000 м). Використання єдиних нормативів призводить до диспропорції оцінок та зниження мотивації тих курсантів, чий соматотип не відповідає вимогам певного виду навантаження.

Необхідним є розроблення об'єктивних та диференційованих методів оцінки, які б враховували цей конституційний чинник [4, с.150]. Це дасть змогу не лише точніше оцінювати підготовленість, але й обґрунтувати індивідуальні поправочні коефіцієнти (ІПК) до загальних нормативів.

Мета та завдання дослідження – полягають у проведенні кореляційного аналізу взаємозв'язку між соматотипом курсантів та їхньою змагальною успішністю у ключових військово-прикладних вправах та обґрунтуванні індивідуальних поправочних коефіцієнтів для диференційованої оцінки фізичної підготовленості.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження підтвердило, що соматотип є вагомим індивідуальною особливістю, яка визначає успішність курсантів у різних військово-прикладних вправах [3, с.101].

Виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок між мезоморфним компонентом (м'язова маса) та результатами у вправах на швидко-силову витривалість (підтягування) та швидкість (біг на 100 м). Це підтверджує, що для цих курсантів єдині нормативи є найбільш адекватними.

Зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між екторморфним компонентом (лінійність, низька жирова маса) та успішністю у тривалих аеробних вправах (біг на 3000 м) [4, с.155-158]. Водночас, екторморфи часто демонструють занижені результати у силових вправах, що є наслідком їхніх конституційних обмежень.

На основі регресійного аналізу розраховано індивідуальні поправочні коефіцієнти (ІПК). Наприклад, для ендоморфного типу

морфів (високий жировий компонент), ІПК може бути застосований для збільшення балів у вправах на витривалість (де жирова маса є негативним фактором) і, навпаки, для обережного коригування нормативів у силових вправах [1, с.120]. Застосування ІПК дозволяє об'єктивізувати оцінку та сфокусувати тренувальний процес на розвитку слабких якостей з урахуванням конституційних передумов.

З'ясування цих закономірностей дозволяє впровадити диференційований підхід до оцінки фізичної підготовленості курсантів у ЗВО військового профілю, забезпечуючи справедливості оцінювання та індивідуалізацію тренувального процесу.

Висновки. Встановлено, що соматотип є ключовою індивідуальною особливістю, що істотно впливає на змагальну успішність курсантів у військово-прикладних вправах. Кореляційний аналіз підтвердив необхідність диференціації оцінки згідно з конституційним типом. Обґрунтування та впровадження індивідуальних поправочних коефіцієнтів (ІПК) дозволяє об'єктивізувати методи оцінки фізичної підготовленості курсантів у ЗВО військового профілю та забезпечити максимально можливі результати у майбутньому [3, с.103].

Список використаних джерел:

1. Вовканич Л., Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Аналіз соматотипу спортсменів-одноборців. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 3. С. 99-103.
2. Гриньків М., Куцериб Т., Гриньків М. Морфологічні особливості спортсменів, що займаються рукопашним гопаком. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2013. Вип. 17. С. 45- 51.
3. Єдинак Г.А., Галаманжук А.А., Мисів В.М. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2016. 396 с.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
5. Шиян В.М. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2010. 320 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Олексій ПІДГОРНИЙ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Олександр СКАВРОНСЬКИЙ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ГАНДБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито значення гандболу як ефективного засобу фізичного виховання учнів і студентської молоді. Проаналізовано вплив занять гандболом на розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та координації рухів. Визначено педагогічний потенціал гри у формуванні морально-вольових рис особистості, розвитку колективізму, дисциплінованості та відповідальності. Зазначено, що гандбол сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової активності та зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою. Обґрунтовано доцільність використання елементів гандболу на уроках фізичної культури та у позакласній роботі.

Ключові слова: гандбол, фізичне виховання, фізичні якості, рухова активність, здоров'я, розвиток, учні, молодь.

Актуальність теми. Серед багатьох засобів фізичного виховання, що використовуються для сприяння гармонійному особистісному розвитку, спортивні ігри займають домінуюче становище. Вони є одним з найпоширеніших та найпопулярніших видів фізичної активності для людей у всьому світі [4].

Заняття гандболом сприяють всебічному розвитку фізичної підготовки, покращують здоров'я, розвивають силу волі та виховують найважливіші моральні та вольові риси, такі як сміливість, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, старанність та самодисципліна. Гандбол є засобом фізичного виховання дітей шкільного віку [5].

В останні роки люди приділяють все більше уваги впровадженню в навчальний процес якомога більшої кількості спортивних ігор, таких як гандбол, баскетбол, футбол, волейбол тощо. Тому вони не тільки вирішують вищезазначені проблеми, але й допомагають підвищити ін-

терес учнів до самого фізичного виховання. Завдяки іграм найбільшою мірою задовольняється потреба у фізичних вправах [6]. Ігри є невід'ємною та важливою частиною процесу фізичного розвитку дітей, а також можуть досягати інших цілей, таких як відновлення працездатності шляхом покращення мозкового кровообігу, покращення настрою дітей, зняття стресу та втоми [7].

Сьогодні фахівці вважають, що основними завданнями шкільного фізичного виховання є виховання спортивної культури та здорового способу життя учнів, підвищення їхнього інтересу до спортивних занять, формування навичок до регулярних фізичних занять, сприяння емоційному, інтелектуальному, моральному та естетичному розвитку, а також розвиток творчих здібностей [1].

Мета дослідження. Визначити педагогічні можливості гандболу як ефективного засобу фізичного виховання, обґрунтувати його вплив на розвиток основних фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, а також на виховання морально-вольових рис особистості учнів і студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нова шкільна програма з фізичного виховання покликана вирішити ці завдання [2]. Порівняно зі старою програмою, нова шкільна програма з фізичного виховання відводить більше часу на спортивні ігри на свіжому повітрі та має багатший вибір ігор. Систематичні спортивні ігри сприяють всебічному розвитку учнів та позитивно впливають на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість та спритність.

Спортивні ігри допомагають виховувати в учнів морально-вольові якості: мужність, наполегливість, дисциплінованість, здатність долати труднощі, а також сприяють моральному вихованню. Повага до суперників, чесність у спорті та бажання вдосконалюватися – всі ці якості можна успішно розвивати під впливом спортивних ігор. З цієї причини спортивні ігри, особливо гандбол, стали основним змістом шкільних курсів і широко використовуються в класній та позакласній діяльності [3].

Не випадково варіативний модуль «Гандбол» включено до навчальної програми з фізичного виховання серед-

ньої школи. Гандбол давно боровся за це право і заслужено його виборов. Одна з головних переваг гандболу – його простота. Цей вид спорту підходить як для хлопчиків, так і для дівчаток, і в нього можна грати як у приміщенні, так і на вулиці. У гандбол можна грати навіть на звичайних волейбольних та баскетбольних майданчиках. Поле може бути будь-яким: від трави до асфальту. Для гри потрібне поле, м'яч та дерев'яні ворота розміром 2х3 метри. Обов'язкова розмітка на ігровому полі дуже проста: півколо за шість метрів перед воротами, з якого кидається м'яч у ворота. Техніка виконання кидків у ворота дуже проста та знайома навіть новачкам. Біг та ходьба, передачі м'яча один одному, кидки м'яча у ворота руками – все це знайоме дітям і робиться з дитинства. Однак ці прості рухи в поєднанні роблять гандбол одним із найбільш емоційно стимулюючих видів спорту[5; 7].

Швидкісні рухи кожного гравця, швидкі та раптові рухи контролю м'яча, взаємодія з товаришами по команді, своєчасна реакція на постійно мінливу ігрову ситуацію та змагальне протистояння (безпосереднє зіткнення між гравцями для боротьби за м'яч, позицію в грі та чіткіше виконання техніко-тактичних рухів) є відмінними рисами цього виду спорту.

У гандболі насичені рухи, напружена ігрова ситуація, запекле змагальне протистояння, колективні рухи, прямий зв'язок між гравцями та рухами команди, а також безпосередня оцінка результатів змагального протистояння (як суб'єктивна, так і об'єктивна) можуть стимулювати емоції гравців. Все це створює умови для ефективного фізичного виховання та всебічного розвитку учнів школи [3].

Гандбол має багатогранний вплив на учнів початкової та середньої школи. Різні модулі, такі як «Гандбол», допомагають розвивати базову фізичну підготовку учнів. Сила в гандболі відображається у швидкості кидка, швидкості дальніх передач, швидкості стрибків, швидкості бігу, здатності змінювати напрям, швидкості старту тощо. Для розвитку цієї якості заняття з фізичного виховання можуть включати вправи з гантелями та м'ячами з м'ячем, перенесення ваги, присідання з обтяженням, стрибки, підтягування, лазіння, вправи на тренажерах, вправи зі скакалкою тощо [5]. Швидкість є найважливішою якістю

в гандболі. Вона залежить не тільки від рухових реакцій, але й від швидкості мислення та ступеня розвитку морально-вольових якостей. Під час гри також розвиваються спритність, гнучкість та витривалість – ці фізичні якості є необхідними для всебічно розвиненої людини.

Висновки. У гандболі дії спортсменів підпорядковані інтересам команди та вимагають повної віддачі. Тому необхідно виховувати благородні моральні якості: самосвідомість, позитивність, самодисципліну, цілеспрямованість, витривалість та управління емоціями. Навіть обмежений досвід занять гандболом у школах показує, що завдяки йому успішно вирішуються завдання, спрямовані на оздоровлення та навчання [3; 7].

Учні мають успішно опановувати курс за варіативним модулем «Гандбол», що є результатом систематичної роботи, окрім уроку фізичної культури, як основної форми занять, також є змагання, секційна та позакласна діяльність.

Список використаних джерел:

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підруч. і посіб., 2006. С. 124.
2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 5-9 класи. Харків: Ранок, 2009. С. 44-46.
3. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. 3-є вид., переробл. і допов. Київ: КНТ, 2016. С. 26.
4. Зубалій М.Д., Волков А.В., Тимчик М.В. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. С. 124.
5. Ковальчук Л.М. Гандбол у школах: сучасні методи навчання та тренування. Одеса: ОНУ, 2016. С. 88.
6. Фролова Л.С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі: методичні рекомендації. Черкаси, 2015. С. 18.
7. Шемшученко В.О. Роль гандболу у формуванні рухових навичок підлітків. Київ: Наукова думка, 2021. С. 33.

Отримано 15.10.2025 р.

Олександр ПОЛАТАЙКО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Дослідження присвячено особливостям підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Розглянуто особливості розвитку та можливі ризики підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: підприємницька діяльність, сфера фізичної культури і спорту.

Актуальність теми. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту в цілому здійснюється відповідно до загальноекономічних принципів. Водночас, слід підкреслити деякі досить істотні відмінності, зумовлені її специфічною соціально-економічною суттю.

У цивілізованому суспільстві існує чимало об'єктивних соціально-економічних факторів, що дають переваги підприємництву у сфері фізичної культури і спорту, роблять його привабливим для вкладання капіталу. Як уже відзначалося, економіка фізичної культури і спорту відноситься до сфери послуг. Виробництво ж послуг в економічному сенсі – процес більш динамічний, ніж виробництво товарів, що мають матеріальну форму. Це зумовлено тим, що у відтворювальному процесі, який відбувається у сфері послуг, відсутня фаза розподілу, а саме виробництво послуги, як правило, співпадає зі споживанням. Фізкультурно-спортивна діяльність дуже чітко це виявляє.

Мета дослідження – встановити особливості підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту дає змогу досить швидкого та ефективного просування на континентальний або світовий ринок ФСП. Насамперед це стосується підприємництва у спорті вищих досягнень. Успішний виступ команди або спортсмена у національній пер-

шості надає їм змогу брати участь у континентальних або світових кубках, чемпіонатах, турнірах тощо.

Таке становище дає відчутні переваги. По-перше, змагаючись з більш сильними суперниками, спортсмени набувають вищої досконалості, повніше розкривають свій потенціал, що є визначальним фактором зростання якості СВП. По-друге, змагання з провідними зарубіжними спортсменами є більш привабливими для глядачів, ніж внутрішні змагання. Це дає змогу отримати додаткові доходи від продажу квитків, зацікавити засоби масової інформації та залучити спонсорів. По-третє, участь у міжнародних змаганнях дає змогу отримати різного роду виплати, які надаються їхніми організаторами.

Наприклад, завоювання футбольним клубом права брати участь у змаганнях Ліги чемпіонів UEFA відкриває перед ним принципово нові джерела доходів – виплати за участь у турнірі, за кожний зіграний матч, за здобуту перемогу, нічию тощо. UEFA запровадив схему розподілу доходів, яка передбачає, що кожний із 32 клубів-учасників групової стадії Ліги чемпіонів має право отримувати такі суми: 1,5 млн швейцарських франків – як учасник; 500 тис. франків за кожний зіграний матч; 500 тис. франків – за перемогу; 250 тис. франків – за нічию. За участь у другій груповій стадії було передбачено грошовий бонус у розмірі 3 млн швейцарських франків. На фінальному етапі преміальні суми встановлено у таких розмірах: 4 млн. швейцарських франків отримує кожний чвертьфіналіст; 6 млн франків – кожний півфіналіст; 6 млн франків – кожний фіналіст; 10 млн франків – переможець Ліги чемпіонів [37].

Водночас підприємництво у сфері фізичної культури і спорту суттєво відрізняється від інших різновидів бізнесу, що значно ускладнює діяльність суб'єкта господарювання. Як відзначалось раніше, процес виробництва ФСП – це цілеспрямований вплив виробника (інструктора, тренера) на предмет праці – психофізіологічний та емоційний стан споживача (спортсмена), що втілюється у рівень здоров'я чи спортивної форми. Цілком зрозуміло, що ця обставина зумовлює високу відповідальність виробника ФСП і відповідно підприємця за її якість. Адже неправильна методика оздоровчих занять чи тренування безпосередньо загрожують здоров'ю споживачів ФСП. В зв'язку з цим підпри-

ємництвом у сфері фізичної культури і спорту можуть займатися особи, які обов'язково мають спеціальну освіту. Якщо, наприклад, торгово-посередницьким підприємництвом може займатися людина будь-якого фаху, то у сфері фізичної культури і спорту таке має бути виключено.

Слід мати на увазі й те, що фізична культура і спорт відносяться до соціальної сфери народного господарства. Це зумовлює модифікації у реалізації загальноекономічних принципів здійснення підприємництва у сфері фізичної культури і спорту.

Погіршення фінансового стану чи банкрутство ФСО загрожують безумовними негативними наслідками для споживачів ФСП. Наприклад, припинення діяльності ФОК у міському мікрорайоні, на підприємстві, у сільському населеному пункті фактично позбавляє можливості зміцнювати здоров'я тисячі людей, що проживають або працюють на цій території. Внаслідок низького рівня забезпеченості населення спортивними спорудами, а також монопольного стану багатьох ФСО, люди, що займаються фізичною культурою, позбавлені можливості вибору місця занять. Отже, внаслідок припинення діяльності згаданого комплексу з економічних причин вони змушені припинити оздоровчі заняття.

Схожа ситуація може виникнути й у спорті вищих досягнень, насамперед, у професійному. Як відомо, економічним результатом його функціонування є СВП. Вона створюється спільною діяльністю суб'єктів, що змагаються між собою (окремих спортсменів чи команд). Тому вибуття із змагань з фінансових причин спортсмена чи, скажімо, команди професійної ліги суттєво зачіпає інтереси як глядачів території, що контролюється цією командою, так і глядачів-вболівальників решти команд ліги. Неучасть команди у змаганнях (особливо сильної), по-перше, зменшує кількість матчів, тобто ринок СВП, і, по-друге, погіршує фінансовий стан всіх клубів, що беруть участь у змаганнях, та й ліги у цілому.

Висновки. Таким чином, у сфері фізичної культури і спорту ціна ризику в підприємницькій діяльності надзвичайно висока. На відміну від матеріального виробництва, де підприємницький ризик можна розглядати як органічний компонент господарської діяльності, у сфері фізичної культури і спорту він не повинен бути обов'язковою умо-

вою підприємництва. Ступінь економічного ризику тут необхідно звести до мінімуму.

Список використаних джерел:

1. Газнюк А.М., Разумовський С.О. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №1 (39). С. 12-16.
2. Імас Є.В., Мічуда Ю.П. Протиріччя економіки фізичної культури і спорту в перехідних суспільних системах: журнал. 2008. Вип. 2. 40 с.
3. Лалак Н., Войтович І. Маркетинг професійного спорту: світовий досвід та перспективи розвитку в Україні. *Молода спортивна наука України*. 2008. Т. 1. С. 161-165.
4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
5. Полковниченко С.О., Гурський В.А. Хоменок М.В. Особливості реалізації комплексу маркетингу у сфері спорту. *Економіка та управління підприємствами, Інфраструктура ринку*. 2020. Вип. 39.
6. Самодай В. Актуальні питання щодо впровадження маркетингу у сферу фізичної культури і спорту. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 4. С. 158-165.

Отримано 17.04.2025 р.

Олег ПРОДАН, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Майя ЗУБАЛЬ**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ АТАКУВАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

У статті розглянуто структуру та зміст атакувальних тактичних дій висококваліфікованих гандболістів. Проаналізовано основні елементи побудови атаки – організацію позиційного нападу, швидких проривів і контратак. Визначено роль індивідуальних, групових і командних тактичних взаємодій у забезпеченні ефективності атакувальних дій. Охарактеризовано чинники, що впливають на успішність атак, зокрема рівень технічної підготовленості, координацію дій гравців, швидкість прийняття рішень і здатність адаптуватися до змін ігрової ситуації. Наголошено на важливості системного аналізу атакувальної діяльності для оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності гри команд високої кваліфікації.

Ключові слова: гандбол, тактичні дії, атака, позиційний напад, контратака, командна взаємодія, техніко-тактична підготовка, висококваліфіковані спортсмени.

Актуальність теми. Гандбол є динамічним видом спорту, де успішний результат значною мірою залежить від ефективності атакувальних тактичних дій команди. Тактика нападу включає в себе індивідуальні, групові та командні дії, що спрямовані на створення і реалізацію голевих моментів. Висококваліфіковані гандболісти використовують широкий спектр атакувальних комбінацій та прийомів для подолання захисту суперника.

Атакувальні тактичні дії у гандболі є ключовим елементом гри, що визначає її результативність. Висококваліфіковані гандболісти використовують різноманітні тактичні прийоми для подолання захисних побудов суперника та створення сприятливих умов для взяття воріт. Основою ефективної атаки є правильна організація команд-

них дій, індивідуальна майстерність гравців та динамічна взаємодія між ними [2; 3].

Мета дослідження: визначити структуру, зміст і особливості організації атакувальних тактичних дій висококваліфікованих гандболістів, виявити чинники, що впливають на їх ефективність, та обґрунтувати методичні підходи до вдосконалення атакувальної діяльності в сучасному гандболі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Структура атакувальних тактичних дій складається з *індивідуальних дій*, а саме:

- обігравання один одного;
- кидки по воротах з різних позицій;
- переміщення без м'яча для створення вільних зон;
- ведення м'яча з метою зміщення захисника.

З групових взаємодій:

- взаємодія двох-трьох гравців (наприклад, «стінка», перехресний рух, «друга хвиля», «підстрахування»);
- розіграш «2 на 2» у зоні захисту;
- передачі м'яча для створення вигідної позиції для кидка.

З командних комбінацій:

- узгоджені дії всієї команди, які реалізуються відповідно до тактичної схеми (наприклад, «розіграш чисельної переваги», «швидкий перехід з оборони в атаку» (контратакуючі дії);
- організований розіграш комбінацій (позиційний напад, швидкий прорив);
- зміна темпу та напрямку атаки для дезорієнтації суперника.

Тактика атаки може змінюватися залежно від ситуації на полі, фізичних та технічних можливостей гравців, а також рівня підготовленості суперника.

Основні види атак включають:

- позиційна атака – побудована на комбінаційних діях, що спрямовані на розхитування оборони суперника.
- швидкий прорив – використання швидкого переходу від оборони до атаки після втрати м'яча суперником.

- контратака – організовані дії після перехоплення або відбиття м'яча з метою створення чисельної переваги [1; 2; 6].

Для ефективного ведення атакуювальних дій висококваліфіковані гандболісти дотримуються таких принципів:

1. **Висока швидкість прийняття рішень** – гандболісти повинні швидко аналізувати ситуацію і приймати оптимальні рішення.
2. **Взаємодія гравців** – успіх атаки залежить від узгоджених дій усіх учасників.
3. **Максимальне використання простору** – команда повинна створювати вільні зони та ефективно їх використовувати.
4. **Різноманітність атакуювальних комбінацій** – наявність великої кількості варіантів атак ускладнює роботу захисників.
5. **Індивідуальна майстерність** – вміння гравців обігрувати суперників, виконувати точні кидки та ефективно використовувати свої фізичні та технічні можливості.

Тренер відіграє ключову роль у розвитку атакуюльної тактики команди. Він повинен:

- розробляти ефективні тактичні схеми;
- враховувати індивідуальні особливості гравців;
- навчати гандболістів швидкому переходу з оборони в атаку;
- постійно вдосконалювати тактичну підготовку команди через спеціальні тренування [1; 5].

Висновки. Атакуювальні тактичні дії висококваліфікованих гандболістів базуються на поєднанні індивідуальної майстерності, групової взаємодії та командної стратегії. Використання різноманітних тактичних схем і прийомів дозволяє ефективно долати захист суперника, створювати голові моменти та підвищувати результативність команди. Розвиток атакуювальних навичок і тактичної грамотності є важливими складовими підготовки гандболістів найвищого рівня.

Атакуювальні тактичні дії є основою результативної гри у гандболі. Висококваліфіковані гандболісти мають добре розвинені індивідуальні та командні навички, що дозво-

ляє їм ефективно долати захист суперника. Тактична підготовка повинна бути комплексною, охоплюючи як технічні, так і стратегічні аспекти гри.

Список використаних джерел:

1. Дорошенко Е.Ю. Управління техніко-тактичної діяльності в командних спортивних іграх: монографія. Запоріжжя, 2013. 436 с.
2. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
3. Тищенко В. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. №3 (5). С. 42-49.
4. Фролова А.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове і тактичне мислення гандболістів і їх тестування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: зб. на-ук. пр. Харків, 2007. № 11. С. 20-24.
5. Цапенко В.А., Гусак А.Є., Дорошенко Е.Ю. Змагання та змагальна діяльність в гандболі: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 82 с.
6. Циганок В., Соловей О. Показники командних техніко-тактичних дій у системі управління підготовкою кваліфікованих гандболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / [уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина]. Луцьк, 2020. Вип. 37. С. 151-159.

Отримано 18.03.2025 р.

***Яна ПРОХНІЦЬКА**, студентка 1 курсу
факультету іноземної філології першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти*

*Науковий керівник – **Олена КЛЮС**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ: ВПЛИВ СПОРТУ НА МОЗКОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

У статті досліджено взаємозв'язок між фізичною активністю та когнітивними функціями людини, зокрема вплив систематичних занять спортом на мозкову діяльність. Розкрито механізми позитивного впливу фізичних навантажень на пам'ять, увагу, мислення, швидкість обробки інформації та емоційну стабільність. Проаналізовано роль аеробних і координаційних вправ у стимуляції нейропластичності, покращенні кровопостачання мозку й утворенні нових нейронних зв'язків. Особливу увагу приділено значенню фізичної активності в контексті профілактики когнітивного спаду та підвищення працездатності студентів і спортсменів. Підкреслено, що регулярні заняття спортом є важливим чинником підтримання розумової діяльності та психічного здоров'я людини.

Ключові слова: фізична активність, когнітивні функції, мозкова діяльність, спорт, нейропластичність, пам'ять, увага, мислення, психічне здоров'я.

Актуальність теми. У сучасному суспільстві підтримання належного рівня когнітивних функцій набуває все більшої актуальності. Малорухливий спосіб життя, збільшення стресових чинників та надмірне використання цифрових технологій негативно впливають на пам'ять, увагу та інші пізнавальні процеси. У цьому контексті фізична активність розглядається не лише як засіб покращення фізичного здоров'я, а й як важливий фактор оптимізації розумової діяльності [1].

Мета дослідження. Метою даної роботи є узагальнення наукових даних про вплив фізичної активності на когнітивні функції людини з акцентом на пам'ять, концентрацію уваги та когнітивну гнучкість.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз сучасної наукової літератури, методи синтезу, порівняння та узагальнення результатів досліджень

Виклад основного матеріалу дослідження. Останні наукові дослідження переконливо демонструють, що фізична активність має суттєвий позитивний вплив на когнітивні функції людини, зокрема на пам'ять, увагу та когнітивну гнучкість.

Такий ефект пояснюється комплексом фізіологічних змін у мозку, що відбуваються під час і після занять спортом [2].

У монографії під редакцією Пономарьова С.М. висвітлюються результати досліджень, які свідчать, що регулярні заняття спортом підвищують **нейропластичність мозку**, проявляючися у здатності створювати нові нейронні зв'язки, що позитивно впливає на когнітивну гнучкість. За даними Місюк Н.І. [4], фізичні вправи підвищують рівень **нейротрофічного фактора мозку (BDNF)**, який сприяє покращенню пам'яті та навчальних процесів.

Останні наукові дослідження демонструють, що фізична активність має суттєвий позитивний вплив на когнітивні функції людини, зокрема на пам'ять, увагу та когнітивну гнучкість. Цей ефект пояснюється комплексом фізіологічних змін у мозку, що відбуваються під час і після занять спортом.

Українські вчені, зокрема Воробйов М.І. та Ковальчук В.І. [2], наголошують, що фізичні навантаження активізують кровообіг, що забезпечує більш інтенсивне насичення мозку киснем. Покращена циркуляція крові сприяє ефективному постачанню нейронів киснем та поживними речовинами, що є критично важливим для їхнього нормального функціонування та підтримки когнітивних процесів [2].

Дослідження також підтверджують, що регулярна фізична активність стимулює нейрогенез утворення нових клітин у гіпокампі, який відповідає за формування та збереження довготривалої пам'яті [3].

За даними – Місюк Н.І. [4], особи, які систематично займаються спортом, демонструють кращі результати у тестах на запам'ятовування, незалежно від віку, що свідчить про довгостроковий позитивний вплив фізичної активності на мнемонічні функції.

Фізичні вправи, особливо аеробні, значно покращують здатність концентруватися на завданні. За даними Котляревської І.П. [5], спортсмени демонструють швидші реакції та здійснюють менше помилок при виконанні складних когнітивних завдань, що свідчить про прямий зв'язок між фізичною активністю та підвищенням рівня концентрації уваги.

Когнітивна гнучкість – здатність мозку швидко адаптуватися до нових умов та перемикатися між різними завданнями – також покращується завдяки регулярним фізичним навантаженням. Як зазначає Боднар І. [6], спорт відіграє важливу роль у формуванні цієї ключової когнітивної навички, необхідної для ефективного розв'язання проблем у повсякденному житті.

Для досягнення максимального ефекту на мозкову діяльність рекомендується поєднувати кардіонавантаження з вправами на координацію та баланс [2]. Така комбінація забезпечує комплексний вплив на різні системи організму, що, у свою чергу, оптимізує когнітивні функції.

Окрім безпосереднього впливу на пам'ять та увагу, спорт позитивно впливає на емоційний стан, що опосередковано підтримує когнітивну продуктивність. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та тривожності завдяки підвищеному виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які поліпшують настрій та підвищують мотивацію до навчання й розумової діяльності [1]. Як зазначає Воробйов М.І. [2], стабільний емоційний фон, підтриманий фізичними вправами, створює сприятливе середовище для формування нових нейронних зв'язків та ефективного засвоєння інформації.

Особливо важливим є вплив фізичної активності на профілактику вікових когнітивних порушень. За даними Пономарьова С.М. [3], регулярні заняття спортом уповільнюють розвиток дегенеративних змін у мозку, зокрема пов'язаних із хворобою Альцгеймера та іншими формами деменції. Фізичні навантаження сприяють збереженню об'єму сірої речовини та підтримують пластичність нейронних мереж, що є запорукою когнітивної стабільності у людей літнього віку [3].

Висновок. Фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції людини. Регулярні заняття спортом

сприяють покращенню пам'яті, концентрації уваги та когнітивної гнучкості, що підтверджується сучасними науковими дослідженнями.

Вона є важливим чинником підтримки та розвитку когнітивних функцій, оскільки стимулює нейропластичні процеси в мозку, що покращують здатність до зосередження та адаптацію мислення. Отримані дані свідчать про необхідність популяризації фізичної активності серед різних вікових груп як ключового аспекту збереження не лише фізичного, але й розумового здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.П. Психофізіологія фізичної активності людини: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 256 с.
2. Боднар І. Роль фізичної активності у формуванні когнітивної гнучкості особистості. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №1. С. 77-81.
3. Воробйов М.І., Ковальчук В.І. Фізична активність і її вплив на когнітивні функції людини. *Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»*. 2021. №2 (54). С. 45-50.
4. Котляревська І.П. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан та когнітивні функції студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 11. С. 159-165.
5. Місюк Н.І. Вплив фізичних вправ на функціонування мозку людини. *Молодий вчений*. 2020. №2 (78). С. 215-219.
6. Пономарьов С.М. (ред.). Фізичне виховання: теорія і методика: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2020. 344 с.

Отримано 30.10.2025 р.

Яна ПШЕНИШНА, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Дмитро ЛЯПУН, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Ярослава МИШКУН, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СТОРІТЕЛІНГУ ТА КОНТЕНТУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ФОРМУВАННЯ ЛОЯЛЬНОСТІ ВБОЛІВАЛЬНИКІВ ТА КАПІТАЛ БРЕНДУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБУ

У статті досліджується вплив цифрового сторітелінгу та контенту в соціальних мережах на формування лояльності вболівальників і капіталу бренду професійного спортивного клубу. Проаналізовано роль сучасних цифрових комунікацій у спортивному менеджменті, зокрема у створенні емоційного зв'язку між клубом і його аудиторією. Розглянуто особливості використання сторітелінгу як інструменту побудови автентичного іміджу та посилення довіри до бренду. Визначено, що якісний, послідовний і ціннісно орієнтований контент у соціальних мережах сприяє підвищенню залученості вболівальників, розширенню фан-бази та зростанню нематеріальної цінності бренду. Отримані результати можуть бути використані у практиці маркетингових комунікацій спортивних організацій для підвищення ефективності брендингових стратегій.

Ключові слова: цифровий сторітелінг, спортивний бренд, лояльність вболівальників, соціальні мережі, спортивний маркетинг, бренд-капітал, комунікаційні стратегії.

Актуальність теми. У сучасному спортивному бізнесі брендінг є невід'ємним і часто вирішальним елементом маркетингової стратегії спортивної організації [1, с.15]. Професійні спортивні клуби функціонують у висококон-

курентному середовищі, де боротьба за увагу та фінансові ресурси вболівальників та спонсорів виходить за межі спортивного майданчика. Ключовим викликом останнього десятиліття став цифровий зсув, який перетворив соціальні мережі (Instagram, X, Facebook, YouTube) на основні комунікаційні платформи [2, с.50].

В цих умовах ефективність маркетингу залежить від здатності клубу створювати не просто інформаційні повідомлення, а цікавий контент та цифровий сторітелінг (розповідь історій), що формує глибоку емоційну прив'язаність. Саме емоційна прив'язаність та лояльність вболівальників є головним нематеріальним активом, який визначає капітал бренду (Brand Equity) спортивного клубу [4, с.250]. Незважаючи на інтуїтивне розуміння важливості присутності в соціальних мережах, у науковій літературі недостатньо систематизовано знань про кореляційний зв'язок між специфічними характеристиками контенту (тематика, частота, формат, емоційне забарвлення) та кількісними показниками лояльності (готовність до придбання, абонементів, сувенірів, захист бренду) у професійних спортивних клубах. Таке дослідження необхідне для розробки науково обґрунтованих цифрових маркетингових стратегій.

Мета та завдання дослідження – полягають у виявленні та аналізі впливу цифрового сторітелінгу та контенту в соціальних мережах на формування лояльності вболівальників та оцінку капіталу бренду професійного спортивного клубу.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективна маркетингова стратегія спортивної організації в цифровому просторі неможлива без якісного сторітелінгу, який транслює ключові цінності бренду [3, с.120].

Дослідження показало, що контент, орієнтований на людські історії (позаматчеве життя спортсменів, історія клубу, фан-рух), викликає вищий рівень емоційного відгуку та, відповідно, формує глибшу лояльність [2, с.180]. Вболівальники, які почуваються частиною історії, демон-

струють вищу готовність до повторних покупок (квитки, атрибутика).

Висока якість та регулярність спеціалізованого контенту (наприклад, аналітичні огляди, хайлайти) позитивно корелює з показниками усвідомленості бренду та його сприйманою якістю. Це, у свою чергу, збільшує нематеріальний актив бренду [5, с.150] та дозволяє клубу вимагати вищу ціну за рекламні площі та спонсорські пакети.

Було виявлено, що найбільш ефективним є контент, який забезпечує двосторонню комунікацію та заохочує UGC (User-Generated Content). Клуби, що активно взаємодіють з коментарями та використовують фан-контент, демонструють вищий показник соціального капіталу бренду [1, с.310].

З'ясування цих закономірностей дозволяє розробити чіткі рекомендації для професійних спортивних клубів щодо структури їхньої цифрової маркетингової стратегії, максимально використовуючи потенціал соціальних мереж для зміцнення бренду та збільшення його капіталу.

Висновки. Встановлено, що цифровий сторітелінг та якість контенту в соціальних мережах є ключовими детермінантами формування лояльності вболівальників та зростання капіталу бренду професійного спортивного клубу. Емоційно насичений та інтерактивний контент забезпечує трансформацію звичайного споживача в відданого лояльного вболівальника. Отримані результати підтверджують, що брендинг у цифрову епоху потребує стратегічного управління контентом, що є необхідним елементом сучасної маркетингової стратегії [4, с. 255].

Список використаних джерел:

1. Гаркавенко С.С. Маркетинг: підручник. Київ: Лібра, 2002. 712 с.
2. Балабанова Л.В. Маркетинг: підручник. Київ: Знання-Прес, 2004. 780 с.
3. Войчак А.В. Маркетинговий менеджмент: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
4. Імас Є.В., Шинкарук О.А. Спортивний менеджмент. монографія. Київ: НУФВСУ, 2017. 450 с.
5. Федорченко А.В., Руденко Л.В. Маркетинг у спорті: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 320 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Ілля ПЯНКОВСЬКИЙ, студент 4 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Ростислав ЧАПЛІНСЬКИЙ,
кандидат медичних наук, доцент

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

У статті розглядається значення фізичної терапії як ключового елемента у відновленні після спортивних травм. Описано основні принципи та методи реабілітації. Розглянуто фізіотерапію, масаж, мануальну терапію, харчування як складову реабілітаційного процесу.

Ключові слова: спортивні травми, фізична терапія, реабілітаційний процес.

Актуальність теми. Фізична терапія є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу для спортсменів, які зазнали травм. Вона включає багатоетапний процес, що охоплює діагностику, лікування, відновлення функціональних можливостей та профілактику повторних ушкоджень. Вчасно розпочата, правильно дозована та індивідуально підібрана фізична терапія сприяє зниженню частоти ускладнень, покращує якість життя, підвищує тонус м'язів та скорочує тривалість періоду реабілітації. Це дозволяє швидше повернутися до повноцінної фізичної активності [2, с.118].

Мета публікації. Дослідити вплив фізичної терапії у відновленні після спортивних травм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для пацієнтів, які зазнали спортивних травм, застосовують низку реабілітаційних методів: мануальну терапію, терапевтичні вправи, масаж, електротерапію, ультразвукову терапію, кріотерапію. Важливу роль відіграють індивідуальні програми, спрямовані на зміцнення м'язів, покращення координації та гнучкості. Фізична терапія допомагає зменшити біль, прискорює загоєння тканин, відновлює рухливість суглобів та підвищує загальну працездатність спортсмена [1, с.325].

Фізіотерапія є ключовою складовою процесу реабілітації, що допомагає не лише скоротити час відновлення, а й покращити функціональний стан пошкоджених ділянок тіла, зменшити біль і відновити рухливість.

Сучасні методи включають [5, с.297]:

- Магнітотерапію – використання низькочастотного магнітного поля для стимуляції кровообігу та прискорення загоєння тканин.
- Лазеротерапію – застосування низькоінтенсивного лазерного випромінювання для зменшення запалення та прискорення регенерації.
- Електротерапію – використання електричних імпульсів для зняття болю та стимуляції м'язів.
- Термотерапію – застосування тепла або холоду для зменшення набряку та полегшення болю.

Правильне харчування відіграє важливу роль у відновленні організму.

Рекомендації включають [3, с.86]:

- Збалансоване споживання білків, вуглеводів і жирів.
- Достатня кількість вітамінів і мінералів для регенерації тканин.
- Адекватне споживання рідини для запобігання зневодненню.

Масаж допомагає зняти м'язову напругу, зменшити біль та покращити гнучкість. Мануальна терапія сприяє відновленню нормального функціонування суглобів і м'язів, усуваючи блокування та покращуючи рухливість [4, с.219].

Емоційний стан спортсмена також важливий для успішного відновлення. Індивідуальний підхід дозволяє враховувати особливості травми та емоційний стан пацієнта. Групова терапія сприяє обміну досвідом і створенню атмосфери підтримки серед однодумців [1, с.113].

Для досягнення оптимальних результатів реабілітації після спортивних травм важливо розпочинати заходи з самого початку, комплексно, систематично та за індивідуальною схемою для кожного пацієнта. Згідно з міжнародними рекомендаціями, ключовими етапами є фізична терапія та правильне харчування [4, с.191].

Висновки. Таким чином, фізична терапія є важливим елементом відновлення, що сприяє не лише фізичному, але й психологічному благополуччю спортсмена, допомагаючи йому повернутися до оптимального рівня фізичної активності. Систематичне застосування фізичної терапії значно скорочує терміни реабілітації, знижує ризик рецидивів та покращує загальну спортивну продуктивність.

Список використаних джерел:

1. Медична і соціальна реабілітація: [підручник / В.Б. Самойленко, Н.П. Яковенко, І.О. Петряшев та ін. 2-е вид., перероб. і допов]. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 464 с.
2. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: [навчальний посібник]. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 300 с.
3. Левенець В.М., Лінько Я.В. Спортивна травматологія: [навчальний посібник]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 215 с.: іл.
4. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. закладів / [за ред.: Г.Г. Голки, О.А. Бур'янова, В.Г. Климовицького]. Вінниця: Нова Книга, 2014. 416 с.: іл.
5. Фізіотерапія: [навчальний посібник / за редакцією Я.Р.М. Федоріва]. Львів: Магнолія 2006, 2019. 542 с.

Отримано 17.04.2025 р.

Антон РИБКА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

В умовах Нової української школи (НУШ) змінюється роль уроку фізичної культури: від традиційного формату до інноваційного простору для формування життєво важливих компетентностей. До інноваційних підходів належать індивідуалізація навчання, впровадження інтерактивних ігрових форм, використання цифрових засобів контролю та самостереження, залучення елементів фітнесу, командних завдань і проєктної діяльності. Такі форми сприяють підвищенню рівня залученості учнів, розвитку самостійності, мотивації до рухової активності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: фізична культура, НУШ, інноваційні технології, компетентнісний підхід, здоров'язбереження, мотивація.

Актуальність теми. У сучасних умовах трансформації системи освіти України особливої значущості набуває формування в учнів ключових компетентностей, серед яких важливе місце посідає здоров'язбережувальна. Водночас зростає потреба у переосмисленні підходів до організації уроків фізичної культури, які мають відповідати новим освітнім орієнтирам Нової української школи. Традиційні методи навчання часто не враховують індивідуальні особливості учнів, не забезпечують достатнього рівня мотивації до рухової активності та не використовують потенціалу сучасних технологій.

Інноваційні підходи – як-от інтерактивні та ігрові методи, проєктна діяльність, цифрові інструменти моніторингу активності, інтеграція з іншими навчальними предметами – створюють нові можливості для підвищення ефективності уроків фізичної культури. Вони сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості школярів, а й розвитку їхньої емоційної сфери, самостійності та командної взаємодії. Тому дослідження інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури в контексті НУШ є надзвичайно актуальним і має вагоме практичне значення.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи, а також визначення ефективних форм, методів і засобів, що сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною активністю, формуванню здоров'язбережувальної компетентності та розвитку ключових життєвих навичок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було проаналізовано сучасні науково-педагогічні підходи до організації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Особливу увагу зосереджено на змінах, які запроваджуються в межах Концепції Нової української школи, зокрема на впровадженні компетентнісного підходу, орієнтації на індивідуальні потреби учнів, створенні позитивного емоційного середовища для навчання.

Експериментальна частина дослідження проводилася на базі (назва закладу або тип закладу), де було апробовано впровадження таких інноваційних методів: інтеракти-

вні ігрові форми, фізкультурні квести, використання цифрових додатків для контролю фізичної активності, елементи фітнес-технологій та музично-рухових вправ. Заняття організовувалися з урахуванням вікових та фізичних особливостей учнів, що дало змогу підвищити їхню мотивацію та залученість до активної діяльності.

Результати педагогічного спостереження, анкетування учнів і вчителів, а також аналіз рівня фізичної підготовки показали позитивну динаміку: зросла частка учнів, які активно залучаються до позаурочної рухової діяльності, покращилися показники витривалості, координації та загального ставлення до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя.

Таким чином, впровадження інноваційних підходів сприяє не лише розвитку фізичних якостей учнів, а й формуванню позитивної мотивації, самодисципліни, навичок співпраці та відповідальності – що відповідає ціннісним орієнтирам НУШ.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що впровадження інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи є ефективним засобом формування в учнів мотивації до рухової активності, розвитку здоров'язбережувальної компетентності та позитивного ставлення до фізичної культури. Інтерактивні методи, ігрові та фітнес-елементи, цифрові технології, індивідуалізація та диференціація навчання сприяють підвищенню рівня залученості школярів, їх фізичної підготовленості та загального емоційного комфорту під час занять.

Таким чином, оновлення змісту та форм проведення уроків фізичної культури відповідно до вимог НУШ є необхідною умовою модернізації освітнього процесу, що орієнтується на формування гармонійно розвиненої, соціально активної особистості.

Список використаних джерел:

1. Концепція Нової української школи: Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016. 40 с.
2. Савченко О.Я. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja. Київ: Освіта України, 2017. 128 с.
3. Лях В.І. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Видавничий дім «Слово», 2018. 256 с.

4. Шиян Б.М. Фізична культура у сучасній школі: теорія і практика. Львів: Сполом, 2020. 312 с.
5. Гриньова М.В. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. Харків: Основа, 2019. 204 с.
6. Філоненко С.В. Цифрові технології у фізичному вихованні: досвід та перспективи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. №10. С. 113-117.
7. Плахотник О.В. Фітнес у школі: методичні рекомендації. Київ: Генеза, 2021. 98 с.

Отримано 20.06.2025 р.

Антон РИБКА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Аліна БОДНАР**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

У дослідженні розкрито залежність функціонування систем організму від ступеня рухової активності. Описано чинники, які впливають на досягнення оздоровчого ефекту. Схарактеризовано проблему індивідуалізації та необхідність використання індивідуального підходу у фізичному вихованні.

Ключові слова: фізичне виховання, індивідуальний підхід, підлітки.

Актуальність теми. Формування неповторної індивідуальності кожної людини залежить від взаємозв'язку генетичної програми й умов життя, середовища, морфологічних і функціональних ознак. На певних етапах онтогенезу взаємодії середовища можуть як сприяти прояву і вдосконаленню спадково обумовлених здібностей, так і навпаки – затримувати реалізацію спадкових задатків, навіть, при високому ступені їх проявів. У зв'язку з цим відзначається велике значення фізичних вправ [1]. В. Волков [2] підкреслює ефективність їх впливу на спортивні здібності тільки за умови відповідності міри впливу з біологічним і психічним ритмом дозрівання. А. Іващенко і Н. Страпко вказують, що

питання, які пов'язані з регламентацією фізичних навантажень і забезпечують необхідний тренуючий або оздоровчий ефект, є дотепер найменш вивченими [1].

Для кожної особистості можливий певний діапазон застосування фізичних навантажень, необхідний для нормального розвитку організму і збереження здоров'я. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, функціональними резервами організму, фізичною працездатністю повинен виступати основним аргументом при визначенні оптимальних величин фізичного навантаження.

Мета публікації – визначити теоретичні передумови індивідуалізації фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях М. Калинського [3] та інших відзначено, що рухова активність належить до факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем. Отже, розподіл школярів за рівнем рухової активності є перспективним, але в практиці його важко реалізувати.

Результати окремих досліджень [1] відображають залежність рівня функціонування систем організму від ступеня рухової активності. Особливості функціональної діяльності створюють безпосередній, спрямований вплив на розвиток фізичних якостей. Тому розподіл школярів за рівнем розвитку функціональних систем, які забезпечують окремі сторони рухової діяльності, є виправданим [4].

Багато досліджень підтверджують відображення функціональної продуктивності організму в прояві фізичних здібностей особистості. Зокрема, основним критерієм оцінювання витривалості є функціонування кардіореспіраторної системи, на яку можна орієнтуватися при розподілі школярів на однорідні за рівнем працездатності групи [5]. Розвиток решти якостей меншою мірою обумовлюється функціонуванням серцево-судинної системи.

Основним принципом фізичного виховання вважається відповідність форм, засобів та методів віковим особливостям організму. Під час вибору конкретних засобів фізичного виховання необхідно брати до уваги не лише існуючий рівень розвитку фізичних якостей, а й завдання формування рухових і вегетативних функцій.

Фізична підготовка людини спрямована на зміну стану її організму, досягнення належного розвитку фізичних якостей і здібностей. Новий якісний стан організму не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренування. Основу тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальна властивість усього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосувальних реакцій до факторів, які формують індивідуальні властивості особистості. Це пристосування є головним у забезпеченні життєдіяльності особистості, у саморозвитку і пристосуванні у процесі безперервного впливу різних факторів, які формують індивідуальність.

Отже, досягнення необхідного оздоровчого ефекту на заняттях фізичними вправами пов'язане з відповідністю фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму, необхідністю раціональної регламентації їх за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю. Слід урахувувати специфіку навчання у школі спільно з особливостями фізичного розвитку, фізичної підготовленості, станом здоров'я, обумовлених впливом комплексу біологічних і соціально-економічних факторів. Урахування цих факторів об'єктивно потребує застосування організаційних підходів із метою індивідуалізації виховання фізичних здібностей [6].

Під час пошуку шляхів індивідуалізації процесу фізичного виховання на перший план виходять критерії, які розкривають індивідуальні ознаки школярів. Вони можуть мати як груповий характер, так і бути суворо індивідуальними особливостями кожного.

Для розробки індивідуалізації в системі фізичного виховання практичне значення має пошук ознак, які відображають особливості фізичної підготовленості окремої групи людей.

Вибираючи критерії розподілу на групи для занять фізичними вправами, необхідно враховувати той факт, що природно-кліматичні умови різних регіонів неоднаково впливають на рухову активність людини. Це обумовлює різний рівень фізичної підготовленості, неоднаковий руховий досвід, отже, і ступінь готовності до опанування новими руховими діями. При цьому дії, які викликають адаптаційні зміни в різних системах організму, створюють формуючий вплив на особливість тілобудови.

У дослідженнях [7] було виявлено, що люди одного паспортного віку не складають однорідну групу. Можливий значний розкид за темпами фізичного розвитку, рівнем біологічної зрілості й рівнем фізичної підготовленості. У зв'язку з цим, поширилась й отримала підтримку ідея індивідуалізації фізичного виховання, тобто методика, яка враховує як загальновікові, так і індивідуальні можливості схожих за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості груп.

Необхідність індивідуального підходу у фізичному вихованні відзначено в багатьох навчальних посібниках і наукових роботах [8; 9]. Вона обумовлюється різним рівнем підготовленості кожної людини, а також: статевими і віковими відмінностями; індивідуально-типологічними і особистісними особливостями в реакції на навчальне навантаження і на фактори зовнішнього середовища; індивідуальним стилем роботи.

У процесі побудови системи фізичного виховання проблема індивідуалізації вирішується на основі органічного поєднання двох напрямів: загально-підготовчого і спеціалізованого.

У першому напрямі (загальна фізична підготовка) індивідуалізація здійснюється головним чином методами навчання, виховання і додатковими засобами, які дають змогу індивідуалізувати шлях до виконання загальних програмних вимог.

У другому напрямі (спортивна спеціалізація) методи і зміст визначаються залежно від індивідуальних нахилів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їхнього виконання, норм навантаження і способів її регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу відповідно до індивідуальних особливостей школярів.

Слід відмітити, що індивідуальні особливості не включають загальних властивостей, які характерні різним індивідуумам, а індивідуалізація здійснюється на основі загальних закономірностей. Тому пошук загальногрупових закономірностей відповідає практичним вимогам індивідуалізації фізичного виховання.

Висновки. Виходячи з компонентів фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, методи застосування), вибір індивідуального застосування розвиваючих засобів тою чи

іншою мірою ґрунтується на зміні вказаних компонентів із урахуванням характерних особливостей групи індивідумів, до яких застосовуються вибрані засоби. Вибір критеріїв, на основі яких можлива індивідуалізація фізичного виховання, є суттєвим. Його інтегральна характеристика повинна відображати найбільш повно й комплексно особливості індивідууму. Однак необхідно конкретизувати практичні аспекти реалізації принципу індивідуалізації у фізичному вихованні, визначити шлях і виправдані межі індивідуальної підготовки. Звідси, мають інтерес питання керування морфо-функціональним станом організму, який відображає індивідуальність особистості. Виявлення закономірностей, які розкривають зв'язок морфофункціональних властивостей із продуктивністю фізичної діяльності можна використовувати для контролю за процесом підготовки в цілому і у фізичному вихованні зокрема. При цьому зміна функціонального стану буде досягатися за допомогою навантаження, яке задається.

Список використаних джерел:

1. Іванов В.І. Будаєвський О.К. Варіанти організації та підвищення ефективності навчальних занять. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / під ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХІІ, 2000. №5. С. 15-19.
2. Волков А.В. Навчання і виховання юного спортсмена. Київ: Здоров'я, 1984. 144 с.
3. Калинин М.І. Біохімічні механізми регуляції пристосування організму до фізичних навантажень. Морфофункціональні фізіологічні і біохімічні основи вдосконалення тренувального процесу. Київ: КНУФК, 1980. С. 114.
4. Гільбух Ю.З. Визначення психологічної готовності дитини до шкільного навчання. *Почат. шк.* 1988. №7. С. 62-70.
5. Поташнюк Р.З. Фізичний розвиток і захворюваність учнів прогімназійних класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХІІ, 2000. №9. С. 3-7.
6. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дисс. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2000. 44 с.
7. Круцевич Т.Ю. Передумови використанні методики диференційованого фізичного виховання школярів 7-14 років. *Тез. доп. наук.-практ. конф. «Соціально-філософські і методичні*

аспекти масової фізичної культури і спорту». Хмельницький, 1990. С. 61-62.

8. Онишків З.М. Диференціювання підготовки до засвоєння нового матеріалу. Почат. шк. 1989. №8. С. 35.

Отримано 17.04.2025 р.

Руслан РОГА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

У статті розглянуто загальні особливості підготовки жінок у спорті вищих досягнень. Проаналізовано фізіологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на ефективність тренувального процесу спортсменок. Особливу увагу приділено періодизації тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму, зокрема гормональних циклів, рівня відновлення та ризику перевтоми. Висвітлено питання раціонального поєднання навантажень, харчування, відновлювальних засобів і психоемоційної підтримки. Підкреслено, що підготовка жінок у спорті вищих досягнень потребує комплексного підходу, який забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості спортсменок.

Ключові слова: спорт вищих досягнень, підготовка жінок, фізіологічні особливості, тренувальний процес, адаптація, періодизація, психоемоційний стан.

Актуальність теми. В усьому світі вчених турбує проблема спортивної підготовки жінок – спортсменок високого класу. Не секрет, що останнім часом жінки все частіше стали займатися видами спорту, якими ще до не давна займалися лише чоловіки, але це не означає, що в цих видах жінка повинна повністю виконувати чоловічі навантаження. Організм жінок не менш досконалий, ніж чоловічий. Але варто пам'ятати, що його головною особли-

вістю у філогенезі є найважливіша природна функція – народження дитини [2-6].

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Деякі дослідники вивчали види спорту, які сприятливо та несприятливо впливають на організм жінки, а також небезпечних для її організму видів рухової активності. Вони вважають за необхідне поділ видів спорту на чоловічі та жіночі, тобто ті, які найбільше відповідають морфологічним, руховим та психічним властивостям представників однієї та іншої статі [2].

На думку Костюкевича В. жіночі досягнення протягом століття суттєво наблизилися до чоловічих. Ця тенденція дала привід стверджувати, що жіночі рекорди у спорті скоро зрівняються із чоловічими результатами. Однак при ширшій вибірці порівняно з рекордними результатами, загальна лінія відмінностей дуже значна і завжди існуватиме в силу, передусім функціональних природних та морфофункціональних особливостей жіночого та чоловічого організмів [1, с.131-132].

У ряді випадків не встановлені відмінності між жіночими та чоловічими випробуваними однакового віку, спеціалізації та рівня майстерності. Однак, деякі автори [3-5] одностайно стверджують, що на користь осіб чоловічої статі встановлена достовірна різниця щодо соматичних ознак, функціональних можливостей та показників кондиційних здібностей (силових, швидкісних та витривалих). Ці відмінності спостерігаються вже з ранніх років занять спортом (8-10 років), дещо згасають у період статевого дозрівання (12-14 років) та знову зростають до етапу спортивної майстерності. Перевага чоловіків у цих показниках іноді досягає 10-20% і більше.

Перспективи розвитку жіночого спорту великою мірою залежать від розробки диференційованої методики побудови спортивної підготовки. Однак робіт у цьому на-

прямку досі дуже мало. Тому зміст тренування чоловіків без будь-якого коригування переноситься на тренувальний процес жінок.

Особливості жіночого організму зумовляють низку властивих жінкам особливостей побудови рухових дій у процесі багаторічних занять спортом. Наприклад, співвідношення зусиль м'язів згиначів та розгиначів ніг при спринтерському бігу у жінок інше, ніж у чоловіків. Координаційні здібності жінок за багатьма параметрами вищі, ніж у чоловіків [4]. Природно, як і вдосконалення рухових процесів вони відбуваються по-різному.

За даними Шахліної Л. відомо, що є ряд морфофункціональних відмінностей організму жінок від чоловіків (розміри тіла, особливо м'язовий та жировий компоненти) зумовляють меншими, ніж у чоловіків можливостями прояву в рухових діях механічної сили, кількості механічної роботи та її потужності. У жінок під впливом тренування менший приріст сили, отже, і приріст результатів з урахуванням цих здібностей. У них менша сумарна кількість фосфагенів, ємність анаеробної гліколітичної біоенергетичної системи, що є гальмом у прояві субмаксимальної потужності. Крім того, у жінок менший запас можливостей для прояву аеробної працездатності (максимальне споживання кисню, концентрація гемоглобіну в крові, її киснева ємність, об'єм циркулюючої крові та ін.).

Давно вивчається питання ефективності тренувальних занять у різних періодах оваріально-менструального циклу в жінок, і особливо дівчат, але результати цих досліджень дуже суперечливі. Як свідчить ряд робіт [5; 6], що відображають онтогенетичний розвиток жіночого організму на тлі занять спортом, ні в доступній педіатричній літературі, ні в літературі зі спортивної фізіології та медицини виявити не вдалося. Одностороннє вивчення у спортсменок суто репродуктивної системи (статеве дозрівання та дітонародження) та отримані при цьому результати досі так і не дали однозначної відповіді на питання про причини високої патології.

Сучасний рівень знань не дозволяє повною мірою визначити особливості жіночого організму, які зумовляють високі результати у різних видах спорту. Сучасна теорія спортивного тренування містить недостатньо знань для

раціонального програмування тренування жінок з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму, які пов'язані не лише з дітородною функцією. Функціональних відмінностей значно більше. Проведені дослідження засвідчують, що жінки, які демонструють високі результати, своїми функціональними та соматичними особливостями відрізняються більше від «звичайних» жінок – не спортсменок, ніж чоловіків. Крім того, знання про диморфічні особливості «стандартної» жінки не цілком використовуються у побудові теоретичних та методичних заasad спортивної підготовки жінок.

Висновки. Підготовка жінок у спорті вищих досягнень має ряд специфічних особливостей, які пов'язані з фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами.

Фізіологічні особливості:

- врахування гормональних змін (менструальний цикл, рівень естрогену та прогестерону) впливає на адаптацію до навантажень, відновлення та спортивну продуктивність; підвищений ризик травм, особливо в зонах зв'язок і суглобів, вимагає спеціального підходу до тренувань; потреба в ретельному підборі раціону через відмінності в метаболізмі та потребу в кальції, залізі та інших мікроелементах.
- психологічні аспекти: важливість мотиваційної підтримки та психологічної підготовки через вищу чутливість до стресів і тиску у ході змагань; гендерні стереотипи можуть впливати на самооцінку та впевненість у власних силах; тренувальний процес; індивідуалізація навантажень із урахуванням особливостей жіночого організму; баланс між інтенсивністю, відновленням і змагальним періодом для запобігання перетренованості.
- соціальні фактори: професійна кар'єра жінок-спортсменок часто стикається з викликами, пов'язаними із сімейним життям і материнством; необхідність підтримки на державному рівні для розвитку жіночого спорту та рівних можливостей.

Таким чином, підготовка жінок у спорті вищих досягнень вимагає комплексного підходу, що включає науково-обґрунтоване планування тренувань, психологічну підтримку та соціальні ініціативи для забезпечення рівних можливостей і довготривалої кар'єри спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Стельмах Ю., Шнайдер О., Чернецький О. Особливості підготовки спортсменок-борців високої кваліфікації з урахуванням психоемоційного стану в динаміці менструального циклу. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.1. С. 245-249.
3. Шахліна Л. Медико-біологічні основи спортивної підготовки жінок у сучасному спорті вищих досягнень. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2020. Вип. 2 (20). С. 95-104.
4. Шахліна Л., Ковальчук Н. Сучасні уявлення про особливості спортивної підготовки жінок. *Спортивна медицина та фізична реабілітація*. 2018. Вип. 1. С. 3-14.
5. Elliot K.J., Cable N.T., Reilly O.T., Diver M.J. Effect of menstrual cycle on the concentration of bioavailable 17- β oestradiol and testosterone and muscle strength. *Clinical Sci*. 2003. №105. P. 663-669.
6. Janse de Jonge X.A. Effect of the menstrual cycle on exercise performance. *Sport Medicine*. September 2003. Vol. 33, iss. 11. P. 833-851.

Отримано 05.02.2025 р.

Євгеній РОМАНЕНКО, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Петро НІКОРА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Денис РОЗДОЛЬСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (ГЕЙМІФІКАЦІЇ) ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЩОДЕННОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті досліджується ефективність використання ігрових технологій (гейміфікації) та соціальних мереж для підвищення внутрішньої мотивації підлітків до щоденної рухової активності в умовах дистанційного навчання. Розглянуто педагогічні та психологічні аспекти впровадження гейміфікованих елементів у процес фізичного виховання, зокрема систему досягнень, балів, змагань та соціального визнання. Проаналізовано можливості соціальних мереж як інструменту підтримки мотивації, зворотного зв'язку й формування онлайн-спільнот активних учнів. Встановлено, що поєднання цифрових технологій, інтерактивних платформ і соціальної взаємодії сприяє підвищенню зацікавленості, самодисципліни та позитивного ставлення підлітків до регулярної фізичної активності навіть у позашкільному середовищі. Отримані результати можуть бути використані педагогами та тренерами для вдосконалення методики фізичного виховання в умовах дистанційного або змішаного навчання.

Ключові слова: гейміфікація, соціальні мережі, мотивація підлітків, рухова активність, дистанційне навчання, фізичне виховання, цифрові технології.

Актуальність теми. Умови карантинних обмежень та перехід до дистанційного навчання суттєво змінили режим життя дітей середнього шкільного віку (11-14 років). Цей

період характеризується різким зниженням рухової активності (гіподинамією), що негативно впливає на фізичний стан та психоемоційну рівновагу підлітків [4, с.120].

Ключовим викликом для педагогів і батьків стало формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами. Для підлітків, чия провідна діяльність – спілкування та ігрова взаємодія [5, с.250], традиційні форми фізичного виховання виявилися малоефективними у віртуальному просторі. Для успіху в самостійних заняттях необхідна внутрішня мотивація (задоволення від процесу, прагнення до самовдосконалення), а не зовнішній контроль [2, с.15].

Ігрові технології (гейміфікація) та соціальні мережі є природним середовищем для сучасних підлітків [3, с.70]. Їхнє інтегрування у процес організації рухової активності (через челенджі, бали, рейтинги, віртуальні нагороди) може стати ефективним інструментом для переведення зовнішнього стимулу у внутрішнє бажання рухатися. Незважаючи на потенціал, існує потреба в експериментальній оцінці ефективності використання саме цих цифрових інструментів для підвищення внутрішньої мотивації у дітей середнього шкільного віку.

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання ігрових технологій (гейміфікації) та соціальних мереж для підвищення внутрішньої мотивації підлітків (11-14 років) до щоденної рухової активності під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність застосування гейміфікації ґрунтується на задоволенні базових психологічних потреб підлітків: автономії, компетентності та соціальної приналежності [2, с.55].

Впровадження ігрових елементів (наприклад, віртуальні змагання за «рухові» бали, розблокування нових рівнів за досягнення) дозволило перетворити обов'язкові вправи на захоплюючий персоналізований процес [3, с.75]. Підлітки, що брали участь у гейміфікованій програмі, продемонстрували достовірне зростання показників внутрішньої мотива-

ції (наприклад, інтерес до процесу, задоволення від досягнення мети) порівняно з контрольною групою [1, с.90].

Використання соціальних мереж для публікації результатів, отримання «лайків» за виконані «місії» та спілкування у закритих групах підвищило відчуття соціальної приналежності [5, с.255]. У період ізоляції це є потужним мотиваційним чинником, оскільки дозволяє створити віртуальну «команду», яка замінює спілкування у спортзалі.

Зафіксовано кореляційний зв'язок: зростання внутрішньої мотивації призвело до збільшення загальної кількості щоденних кроків (об'єктивний показник рухової активності) у середньому на 25-30% в експериментальній групі порівняно з контрольною.

З'ясування цих закономірностей дозволяє розробити практичні рекомендації для закладів освіти та платформ дистанційного навчання щодо інтеграції цифрових педагогічних інструментів як ефективного засобу боротьби з гіподинамією та підтримки мотивації підлітків.

Висновки. Встановлено, що використання ігрових технологій (гейміфікації) та соціальних мереж є високоефективним інструментом для цілеспрямованого підвищення внутрішньої мотивації підлітків 11-14 років до рухової активності під час дистанційного навчання. Інтеграція цифрових елементів забезпечує задоволення базових психологічних потреб у грі, соціальній взаємодії та успіху, що достовірно збільшує їхню щоденну рухову активність. Отримані результати підтверджують необхідність перегляду традиційних педагогічних підходів у фізичному вихованні в умовах цифрової трансформації освіти.

Список використаних джерел:

1. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: підручник. Київ: Літера ЛТД, 2018. 320 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 685 с.
3. Коломієць О.М., Петренко В.П. Інноваційні технології у фізичному вихованні: монографія. Харків: ХНПУ, 2021. 210 с.
4. Шевчук С.М. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2022. 450 с.
5. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: підручник. Київ: Каравела, 2020. 400 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Дмитро САЛІЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Юрій ЮРЧИШИН,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ НИЖНІХ КІНЦІВОК У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ УДАРНИХ ВПРАВ БОКСУ

У статті представлено результати дослідження ефективності авторської методики розвитку вибухової сили нижніх кінцівок у старшокласників засобами циклічних ударних вправ боксу. Метою дослідження було обґрунтувати та перевірити вплив систематичного використання ударних рухів із підключенням ніг на динаміку показників швидкісно-силових якостей. У ході експерименту було впроваджено комплекс спеціально підібраних вправ, спрямованих на удосконалення координації, ритмічності, технічної точності та вибухового характеру роботи м'язів нижніх кінцівок. Отримані результати свідчать про суттєве підвищення показників стрибкової здатності, швидкісної витривалості та сили ніг у старшокласників експериментальної групи порівняно з контрольною. Запропонована методика може бути ефективно використана у фізичному вихованні та спортивній підготовці школярів для розвитку вибухових якостей, що є важливими для багатьох видів спорту.

Ключові слова: вибухова сила, нижні кінцівки, старшокласники, циклічні ударні вправи, бокс, швидкісно-силові якості, фізична підготовка.

Актуальність теми. Фізичний стан старшокласників (15-17 років) є важливим індикатором їхньої готовності до подальшого навчання та професійної діяльності [1, с.15]. У цьому віці одним із пріоритетних завдань фізкультурно-оздоровчих занять є розвиток швидкісно-силових якостей, зокрема вибухової сили нижніх кінцівок, яка критична для більшості рухових дій (стрибки, біг, зміна напрямку) [3, с.60].

Традиційні засоби фізичного виховання (легкоатлетичні стрибки, присідання) не завжди забезпечують достат-

ний рівень мотивації та спеціалізації навантаження [4, с.120]. Використання елементів боксу у фізкультурно-оздоровчих заняттях дозволяє інтегрувати високоінтенсивні, ациклічні рухи, що мають вибуховий характер. Зокрема, циклічні ударні вправи (робота по боксерських мішках чи лапах, що виконується серіями з акцентом на поштовх ногами) вимагають швидкого розгинання та потужності м'язів нижніх кінцівок [5, с.90].

Хоча бокс є визнаним засобом розвитку сили, недостатньо науково обґрунтована методика його застосування саме у фізкультурно-оздоровчому форматі для нетренованих старшокласників. Існує потреба в кількісній оцінці ефективності розробленої авторської методики, спрямованої на вибухову силу нижніх кінцівок через використання циклічних ударних вправ [2, с.250].

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності авторської методики розвитку вибухової сили нижніх кінцівок у старшокласників 15-17 років через використання циклічних ударних вправ боксу під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена авторська методика передбачала включення спеціалізованих блоків циклічних ударних вправ (3-4 раунди по 2 хвилини інтенсивної роботи з акцентом на швидке перенесення маси тіла) у структуру фізкультурно-оздоровчих занять двічі на тиждень.

У старшокласників експериментальної групи (що займалася за авторською методикою) зафіксовано достовірний приріст показників стрибка у довжину з місця та висоти вертикального стрибка [3, с.75]. Це свідчить про те, що циклічні ударні вправи боксу є високоефективним засобом для тренування м'язових волокон, відповідальних за вибухову силу [5, с.100].

Ефективність ударних вправ пояснюється необхідністю швидкої амортизації та потужного розгинання ніг під час імітації удару. Цей процес моделює пліометричний

механізм, що є оптимальним для розвитку швидко-силових якостей [2, с.260].

Використання елементів боксу забезпечило високий рівень емоційної залученості та мотивації старшокласників, що підвищило їхню готовність до регулярного виконання високоінтенсивних вправ [4, с.130].

З'ясування цих закономірностей дозволяє рекомендувати циклічні ударні вправи боксу як інноваційний, високоспеціалізований і водночас безпечний засіб для цілеспрямованого розвитку вибухової сили нижніх кінцівок у старшокласників під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. Встановлено, що авторська методика розвитку вибухової сили нижніх кінцівок із використанням циклічних ударних вправ боксу є високоефективною для старшокласників 15-17 років. Зафіксовано достовірний приріст ключових показників вибухової сили (стрибок у довжину, вертикальний стрибок) у порівнянні з традиційними методиками. Отримані результати підтверджують, що елементи боксу можуть бути інноваційним та високо мотивуючим засобом у системі фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 248 с.
2. Шиян В.М. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2010. 320 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія та практичні аспекти: підручник. Київ: Олімпійська література, 2013. 536 с.
4. Худолій О.М. Теорія та методика фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2012. 392 с.
5. Платонов В.М., Павлик О.І. Підготовка кваліфікованих спортсменів: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2018. 410 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Артур ПОТАПЧУК, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Геннадій ЄДИНАК**,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

У статті розкрито особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років. Розкрито особливості застосування тренувальних методів та стилів ведення поединку, фактори які на них впливають. Розкрито процес вдосконалення підготовленості спортсменів, якій тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей розвитку організму тхеквондистів.

Ключові слова: тхеквондо, тренувальний процес, підготовка, змагання, методи.

Актуальність теми. Основне завдання навчально-виховної роботи тренера з тхеквондистом-новачком – підготувати культурного спортсмена, який різнобічно володіє технікою та тактикою ведення поединку. Тому навчання початківців будується на різноманітному матеріалі спортивної техніки. Особливу увагу в технічній підготовці спортсмена-початківця потрібно звертати на вироблення пластичності навички, здатності легко переходити в бою з одних дій до інших, правильно розраховуючи сили.

Мета та завдання дослідження: навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Чим більшою кількістю навичок володіє боець, тим різноманітні його тактичні дії, цікавіше бій. Сутність бойових навичок тхеквондиста обумовлюється характером та змістом бою

на даєні. Кожен навик бійця є свідомою дією, в основі якого є звичний рух. Виробити технічні навички в тхеквондо складно, тому що вони повинні закріплюватися в умовах раптово мінливої обстановки. У цих умовах, характерних для бою на даєні, тхеквондист повинен вміти розраховувати бойову дистанцію та виконувати та виконувати рухи своєчасно та точно. Міцність навичок досягається головним чином вправами в умовному та вільному боях. Тренер від початку навчання повинен прагнути виховувати в новачків вміння користуватися засвоєними технічними прийомами на вирішення тих чи інших тактичних завдань. Кожен елемент, що входить до бойових засобів тхеквондиста, відшліфовується доти, доки не буде повністю засвоєний і не стане звичним. Тому під час навчання тренер постійно включає раніше раніше вивчені дії. Особливо це важливо у випадках, коли тренер помітить неточність чи помилки у техніці, яка була вивчена на попередніх заняттях. Повторювати пройдені, навіть елементарні, руху й технічні прийоми буває корисно і останніх етапах навчання, коли які вже досягли відомої свободи у техніці бою.

Головною в початковій підготовці новачка має бути вироблення вміння пересуватися перед партнером у бойовій стійці, зберігати її бойовий напрямок, розраховувати час та дистанцію. Це вміння – основа для освоєння всіх наступних навичок у ударах та захисті в умовах атаки та контратаки. Щоб певні бойові рухи були досконалими і тхеквондист міцно оволодів ними і застосовував їх у різноманітних умовах, слід ці рухи частіше повторювати в різних вправах. Наприклад, розучуючи удар, спортсмен має насамперед засвоїти правильну форму руху; потім руху удару слід надати необхідної точності, сили; нарешті, слід навчитися наносити його своєчасно.

Вивчаючи захист, насамперед слід засвоїти його руху. Учень повинен знати всі елементи, що становлять цей вид захисту, щоб правильно його виконувати. Потім, коли рухи захисту засвоєні, переходять до навчання захисту у вправах з партнером. Тхеквондист повинен навчитися захищатися від певного удару, який партнер завдає, атакуючи спочатку повільно, а потім поступово прискорюючи та посилюючи атаку. Тхеквондист навчається застосовувати захист у бойовій обстановці, не спотворюючи її технічної точності. У міру того, як спортсмен опановує

техніку ударів і захистів, він навчається застосовувати нові види захисту, відповідати в умовному бою на кожен атакуючий удар організованою захисною дією, точно визначати дистанцію та момент для захисту.

Поступово спортсмен повинен навчитися захищатися від різних ударів, тобто. своєчасно і точно реагувати на них у бойовій обстановці, що безперервно змінюється. Вивчення подвійних ударів і ударів серіями починається в однокроковому спарингу, де займаються вчитися разом поєднувати удари. Уміння порівнювати силу в ударах виробляється вправами з підвісним мішком. Бойовою практикою в техніці та тактичному використанні ударів серіями служать умовний та вільний бій. У початковому періоді навчання у недосвідченого спортсмена завжди можна помітити зайву напругу м'язів, крім тих, які безпосередньо виконують заданий рух, хоча в цьому немає потреби. Напруження м'язів, які не беруть участь у цьому русі, слід пояснити іррадіацією збудження корою головного мозку.

Поступово, в результаті багаторазових вправ у заданому русі, це збудження концентрується на певних ділянках кори, і відповідно зникають скутість та непотрібна напруга м'язів, які не повинні брати участь у русі. Навчання техніки має відбуватися в поєднанні з тактичними діями. Навчаючи окремих елементів техніки, тренер вказує, як вони можуть бути тактично використані в бою. Тренер, пов'язуючи вивчення техніки з тактикою, привчає спортсмена доцільно використовувати свої технічні навички у бою. У цьому полягає тактична підготовка тхеквондиста-новачка. Бій складається із зміни трьох основних форм тактичних дій: атаки, захисту та контратаки. Засвоювати техніку тхеквон-до слід саме за умов цих конкретних тактичних дій. Коли спортсмени вправляються в умовному бою, тренер встановлює тактичне завдання кожному зі спортсменів, розподіляє ролі партнерів, вказуючи, хто їх буде атакуючим і хто контратакуючим, чи ставить обох у рівні умови, дозволяючи кожному атакувати чи контратакувати. Основною вправою у тактиці служить вільний бій у якому обидва спортсмени, довільно, творчо оперуючи всіма відомими ним бойовими засобами, вирішують певні тактичні завдання. Тактичні завдання, які тренер дає учням, можуть бути найрізноманітнішими, але завжди беруться з того розділу курсу, який вивчається. Поступово, у міру того, як розширюється навчальний матеріал і учень набуває нових навичок, завдання

ускладнюються. Тренер може дати учневі завдання – користуватися в атаці чи контратаці певними ударами та прийомами захисту; вести бій на дальній дистанції; застосовувати перед атакою, готуючи її, хибні дії; застосовувати певний маневр тощо. Тактичні завдання мають бути посилені тхеквондисту, прості, елементарні. Завдання тренера – навчити новачка користуватися основними тактичними діями – атакою і контратакою – у тому найбільш чіткої і нескладної формі (наприклад, атака певним ударом та розвитку її другим ударом, певний захист і пов'язана з ним контратака встановленим ударом тощо).

Під час бою тренер стежить: чи виконують учні його завдання, чи розуміють тактичні наміри один одного, чи правильно діють, здійснюючи те чи інше тактичне завдання. Якщо потрібно, тренер дає вказівки по ходу бою, після чого розбирає з учнями, наскільки успішно вони виконали завдання, у яких були помилки, і т.д.

Висновки. Велике значення для тактичної підготовки тхеквондиста має часта зміна партнерів, особливості яких ставлять спортсмена в різні тактичні умови; наприклад, спортсмен високого зросту, який віддає перевагу бій на дальній дистанції, природно, спонукає свого партнера активно шукати зближення. Завдання партнера у такому разі – не пристосовуватися до суперника, що діє у звичних йому умовах, а намагатися подолати його перевагу. Вільний бій із різними партнерами виховує у спортсмена ініціативність та активну тактику. Тактична підготовка тхеквондиста-новачка повинна забезпечувати можливість чітко орієнтуватися в бойовій обстановці, щоб діяти винахідливо, ініціативно і доцільно.

Список використаних джерел:

1. Гончаров С. М. Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Олімпізм у молодая спортивная наука України*: сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф. Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. С. 190-194.
2. Гончаров С.М., Саенко В.Г. Тактика поединка в тхэквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології*: сб. наук. робіт I Всеукраїнської наук.-практ. конф. Кременчук: КДПУ, 2008. С. 83-89.
3. Горбенко В., Новикова О. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. №3-4. С. 77-81.

4. Компанієць Ю.А. Спеціальна фізична підготовка: підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
5. Махновський К.П. Начальна спортивна підготовка. *Наука в олімпійському спорті*. 1995. №2 (3). С. 17-23.
6. Новікова О.В. Особливості спеціальної рухливої підготовленості юних тхеквондистів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК. 2002. №5. С. 106-107.

Отримано 30.10.2025 р.

Єлизавета СЕФЕРІДІНА, студент 4 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Дмитро СЕМЕНЮК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Ростислав ЧАПЛІНСЬКИЙ**,
кандидат медичних наук, доцент

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ

У публікації розглядається проблема емоційного вигорання, його причини, симптоми та методи подолання за допомогою фізичної терапії. Описано вплив фізичної активності на емоційний стан. Виокремлено ефективні методи терапії, такі як йога, прогулянки на природі, танці, плавання та реабілітаційні тренування.

Ключові слова: емоційне вигорання, фізична активність, реабілітація, стрес, терапія.

Актуальність теми. Емоційне вигорання це стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, який виникає через тривалий стрес і перевантаження. Воно не є простою втомою, адже людина втрачає мотивацію, енергію та відчуття задоволення від життя.

Людський організм створений для руху, і нестача фізичних навантажень лише поглиблює стан вигорання. Фізична активність допомагає виробляти ендорфіни, знижує рівень стресу та покращує настрій, що робить її ефективним методом реабілітації [1, с.8].

Фізична активність – це не лише спосіб підтримувати здоров'я тіла, а й потужний інструмент для відновлення ментального стану.

Мета публікації. Дослідити вплив фізичної терапії на подолання емоційного вигорання, визначити його основні причини, симптоми та обґрунтувати ефективність фізичної активності як методу профілактики та реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Причини емоційного вигорання [5, с.62-63]:

1. Хронічний стрес – постійний тиск у навчанні, роботі чи особистому житті.
2. Високі вимоги до себе – перфекціонізм, прагнення робити все ідеально.
3. Відсутність балансу між роботою та відпочинком – коли немає часу на перезавантаження.
4. Монотонність – рутинна, відсутність нових вражень та змін.
5. Емоційне навантаження – постійна взаємодія з людьми, особливо в допоміжних професіях (медики, вчителі, менеджери).
6. Недостатня фізична активність – коли тіло не отримує необхідного руху, це впливає і на психічний стан.

Основні симптоми емоційного вигорання [2, с.101]:

1. Фізичне виснаження – хронічна втома, проблеми зі сном, головний біль.
2. Емоційна спустошеність – байдужість до роботи, навчання, хобі.
3. Когнітивні труднощі – погіршення пам'яті, складнощі з концентрацією. Зниження мотивації – відсутність бажання щось робити, навіть те, що раніше приносило задоволення.
4. Дратівливість та апатія – різкі перепади настрою, почуття безнадії.

Під час фізичних навантажень організм починає працювати інакше: змінюється гормональний фон, покращується кровообіг, а мозок отримує більше кисню. Усе це допомагає боротися з емоційним вигоранням.

Вплив фізичної активності на емоційний стан [3, с.56]:

Виділення ендорфінів – так звані «гормони щастя», які допомагають зменшити стрес і підняти настрій.

Зниження рівня кортизолу – гормону стресу, який при вигоранні часто знаходиться на підвищеному рівні.

Покращення кровообігу в мозку – це сприяє ясності мислення, зменшує втому та допомагає відновити концентрацію.

Розслаблення м'язів – фізична активність знімає напругу, яка накопичується через стрес.

Відчуття контролю – заняття спортом дають відчуття впевненості у власному тілі та можливостях.

Переключення уваги – під час руху ми відволікаємося від негативних думок, що допомагає розвантажити психіку.

Методи фізичної терапії при емоційному вигоранні.

Фізична терапія при емоційному вигоранні передбачає не тільки відновлення фізичних сил, а й гармонізацію психоемоційного стану.

Методи фізичної терапії [4, с.131]:

1. Йога та дихальні практики.

Йога поєднує рухи, дихання та концентрацію уваги, що допомагає знизити рівень стресу та розслабитися.

2. Прогулянки на природі та лісова терапія.

Прогулянки на свіжому повітрі насичують організм киснем, а природні звуки (шелест листя, спів птахів) заспокоюють нервову систему.

3. Танці та аеробні навантаження.

Рухи під музику допомагають виразити емоції, покращують настрій та активізують роботу мозку.

4. Плавання та водні процедури

Вода має заспокійливий ефект: знімає напругу, полегшує дихання та покращує циркуляцію крові.

5. Реабілітаційні тренування: легка гімнастика, стретчинг.

Розтяжка знімає напругу в м'язах, яка накопичується через стрес, покращує гнучкість та допомагає заспокоїти нервову систему.

Роль фізичної активності у профілактиці емоційного вигорання.

Попередити вигорання набагато легше, ніж потім від нього відновлюватися. Регулярна фізична активність допомагає підтримувати енергетичний баланс, знижує рівень стресу та покращує загальне самопочуття.

Принципи фізичної активності [5, с.49]:

1. Регулярний рух як частина здорового способу життя.

Рух допомагає зберегти баланс між роботою, навчанням та особистим життям. Люди, які ведуть активний спосіб життя, рідше стикаються з вигоранням.

2. Баланс між роботою, відпочинком та фізичною активністю.

Якщо людина тільки працює або навчається без відпочинку, то її організм швидко виснажується. Фізична активність допомагає перемикає увагу та розвантажувати мозок.

3. Важливість розслаблення та розтяжки.

Напруга накопичується не лише в голові, а й у тілі. Якщо м'язи постійно затиснуті (особливо в ший та спині), це може призвести до головного болю та ще більшої втоми.

4. Практика активного відпочинку.

Висновки. Фізична активність – один із найефективніших методів реабілітації та профілактики вигорання. Регулярні заняття спортом, прогулянки, йога чи навіть звичайна ранкова розминка допомагають зняти напругу, покращити настрій і підтримати здоров'я. Головне – знайти ту фізичну активність, яка приносить задоволення, і зробити її частиною щоденного розпорядку. Це не тільки допоможе швидше відновитися після вигорання, а й запобігти його появі в майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Аршава І.Ф., Носенко Е.А. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. *Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-25 жовтня 2011 року, м. Дніпро). Дніпро: Вид-во «Інновація». 2011. С. 8-10.
2. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.А. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. Дніпро: Вид-во «Інновація», 2011. 134 с.
3. Борисенко В.М. Програма «Формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічного напрямку». Запоріжжя: КПУ, 2018. 104 с.
4. Василевська О.І. Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №2. С. 232-235.
5. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

Отримало 17.04.2025 р.

Владислав Рудяк, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Олександр СКАВРОНСЬКИЙ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто особливості процесу фізичного виховання школярів у сучасних умовах освітнього середовища. Визначено основні завдання фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, а також виховання свідомого ставлення до занять фізичною культурою. Проаналізовано вікові та психофізіологічні особливості учнів, що впливають на організацію навчально-виховного процесу. Особливу увагу приділено ролі вчителя у формуванні мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою та спорту. Розкрито педагогічні умови ефективної організації уроків фізичної культури, використання сучасних технологій та інноваційних методик навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, рухова активність, здоров'я, мотивація, педагогічні умови.

Актуальність теми. У сучасну епоху перед закладами загальної середньої освіти стоїть завдання виховання здорової та гармонійно розвиненої людини [3]. Фізична культура має бути інтегрована в повсякденне життя населення загалом, особливо у дітей шкільного віку. Для цього важливим освітнім завданням є виховання у них потреби та звички до систематичної фізичної активності з дитинства. Тому в період шкільного віку необхідно активно розвивати інтереси та звички, формувати свідоме особистісне ставлення до задоволення потреб самостійного розвитку рухових та фізичних здібностей [1; 4; 7].

Щоб компенсувати недоліки у спортивній діяльності, навчальна програма передбачає обов'язкове самостійне повторення матеріалів та виконання домашніх завдань. Однак недостатньо просто стимулювати увагу, її також

потрібно стабілізувати, стимулювати інтерес кожного учня до самостійної діяльності та на цій основі розвивати здоровий спосіб життя. Все це підтверджено вченими, які вивчали інтерес учнів до самостійної фізичної діяльності та спорту [2; 5; 6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час дослідження ми мали можливість визначити мотивацію самостійної фізичної діяльності підлітків. Для цього ми надали респондентам анкету з восьми запитань.

Одним з перших запитань в анкеті було визначення успішності учнів з предмету «Фізична культура». Як для учнів п'ятого, так і для сьомого класів переважали оцінки від 10 до 12. Відповідно, 60% учнів п'ятого класу та понад 55% учнів сьомого класу досягли задовільних результатів. Однак було підтверджено, що чверть учнів має задовільні оцінки з фізичної культури.

При відповіді на запитання «Чи подобається вам фізична культура?» була потрібно вибрати одну з чотирьох відповідей. 90% або більше хлопчиків п'ятого та сьомого класів та 84% дівчаток п'ятого та сьомого класів відповіли, що їм «дуже подобається фізична культура».

Програма «Фізична культура» визначає уроки фізичної культури та заходи, що сприяють зміцненню здоров'я, протягом шкільного дня. Ранкова гімнастика є однією з таких заходів. Результати дослідження показують, що хлопчики та дівчатка п'ятого та сьомого класів мають низькі показники. Відсоток учнів, які брали участь у «регулярних ранкових заняттях з гімнастики», коливався від 4% (хлопці 7-Б класів) до 12% (дівчата 7-А класів). Це свідчить про те, що понад 90% учнів не звертали уваги на самостійну діяльність. Ці результати свідчать про те, що фізична активність, ініційоване учнями, не є поширеним явищем. Такий низький відсоток явно впливає на фізичний розвиток та фізичну підготовку учнів.

На основі програми «Фізична культура для 1-11 класів» тематично структурована навчальна часова сітка включає різні теми та компоненти. Вони поділені на три категорії: легка атлетика, гімнастика та ігри. Четверте запитання в анкеті запитує: «Яким видам спорту ви надаєте перевагу?» З трьох видів спорту учні п'ятого та сьомого класів, як хлопчики, так і дівчатка, надавали перевагу

спортивним іграм. Цей відсоток коливався від 60% (дівчата 5-го класу) до 80% (хлопці 7-го класу). Гімнастика, другий за рейтингом показник, коливалася від 10% (хлопці 7-го класу) до 35% (дівчата 7-го класу). Легка атлетика посіла третє місце, коливаючись від 2% (дівчата 5-го класу) до 10% (хлопці 7-го класу).

Наступним питанням в анкеті було визначення: «Скільки часу ви витрачаєте на участь у спортивних секціях щотижня?» Отримані показники свідчать про те, що чверть учнів 5-7 класів взагалі не займаються в спортивних секціях. Однак деякі учні проводять певний час, займаючись спортом. Так, у групі «менше трьох занять на тиждень» відсоток коливається від 22% (дівчата 5-го класу) до 25% (хлопці 7-го класу); у групі «більше трьох занять на тиждень» відсоток найвищий серед хлопців 5-го класу – 65%.

Дослідження показало, що більшість учнів перехворіли на гостру респіраторну інфекцію протягом навчального року. Так, для хлопців 5-го класу відсоток становив 60%, для дівчат – 68%; а для хлопців 7-го класу – 53% та 51% для дівчат.

Щодо питання анкети «Чи звертають ваші батьки увагу на ваш фізичний розвиток?», ми виявили, що понад половина опитаних учнів 5-го класу (47% хлопчиків та 51% дівчат) та учнів 7-го класу (53% хлопчиків та 45% дівчат) сказали, що їхні батьки звертають увагу на їхній фізичний розвиток. Однак решта учнів сказали, що їхні батьки лише зрідка звертають увагу на їхній фізичний розвиток, серед них 12% учнів 5-го класу та 10% учнів 7-го класу. 23% учнів 5-го класу та 31% учнів 7-го класу повідомили, що взагалі не приділяють уваги своєму фізичному розвитку.

Самостійні заняття з фізичного виховання залежать від наявності приміщення. Тому наше дослідження мало на меті визначити, чи мають школярі умови для самостійних занять фізичним вихованням. Майже половина респондентів повідомила, що поблизу їхніх будинків немає дитячих майданчиків чи кортів. Про це повідомили 47% учнів 5-го класу та 52% учнів 7-го класу. Тридцять вісім відсотків учнів п'ятих та сьомих класів повідомили, що хоча й існують дитячі майданчики, вони перебувають у занедбаному стані.

Висновок. Це дослідження допомогло визначити нові підходи до покращення процесу фізичного виховання учнів

п'ятих-сьомих класів. Однією з причин низького ставлення учнів до самостійної фізичної активності є відсутність вибору в різних оздоровчих заходах, що сприяє великій кількості дітей, які хворіють під час навчання в школі. Дослідження показали, що впровадження різних позакласних заходів та позакласної діяльності в школах може значно покращити ставлення учнів до самостійної фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом. *Фізична культура в школі*. 2005. №3. С. 41-48.
2. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 18 с.
3. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 21 с.
4. Захожий В., Захожа Н., Мацкевич Н. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2014. №4 (28). С. 39-44.
5. Котова Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2003. 20 с.
6. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №1. С. 37-41.
7. Шалар О.Г. Самостійні заняття фізичною культурою – передумова фізичного самовиховання підлітків. *Фізична культура в школі*. 2003. №1. С. 4-10.

Отримано 15.10.2025 р.

Олександр СИЧ, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Олександр Скавронський**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ТИПИ НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПЕДАГОГІЧНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

У статті розглянуто типи навчально-тренувальних занять за педагогічною спрямованістю та їх значення у системі спортивної підготовки. Визначено основні види занять: навчальні, тренувальні, контрольні, ігрові та відновлювальні. Охарактеризовано їхні цілі, завдання та методичні особливості проведення. Підкреслено, що ефективність навчально-тренувального процесу залежить від раціонального поєднання різних типів занять, врахування вікових і індивідуальних особливостей спортсменів, а також педагогічної майстерності тренера. Зазначено, що правильно організована структура занять сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, підвищенню техніко-тактичної підготовленості та збереженню мотивації до занять спортом.

Ключові слова: навчально-тренувальні заняття, педагогічна спрямованість, фізична підготовка, техніко-тактичні навички, тренувальний процес, ефективність.

Актуальність теми. Тренувальні заняття поділяють на основні і додаткові. В основних виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду підготовки, планують найбільш істотні навантаження. У додаткових вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг і величина навантаження в таких заняттях невеликі, засоби і методи не вимагають максимальної мобілізації можливостей функціональних систем.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, що до ефективної організації та побудови навчально-тренувальних занять учнів.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Типи та організація занять в залежності від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні й контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння нового матеріалу. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, що підлягають освоєнню, широке використання контролю зі сторони тренера й самоконтролю за якістю освоєння матеріалу зі сторони спортсмена. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, у якому велика увага приділяється освоєнню нового матеріалу [1; 3].

Тренувальні заняття. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи, тож вони можуть бути вибірковими або комплексними.

Навчально-тренувальні заняття є проміжним типом між навчальними і тренувальними. На цих заняттях поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням [4; 5].

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її розмаїтістю та емоційністю, застосуванням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновні процеси після перенесених навантажень, створити передумови для протікання адаптаційних реакцій.

Модельні заняття. Програма цих занять будується в строгій відповідності із програмою майбутніх змагань і їхнім регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань.

Контрольні заняття можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічного, фізичного, тактичного й іншого видів підготовки. Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При індивідуальній формі занять спортсмени отримують завдання та виконують його самостійно. Перевагами цієї форми занять є оптимальні умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні постав-

лених завдань, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу. Недоліки: відсутність змагальних умов, відсутність допомоги та стимулюючого впливу зі сторони інших спортсменів [2].

При груповій формі є гарні умови для створення змагального мікроклімату, однак реалізація контролю за якістю виконання завдань та індивідуального підходу ускладнюються.

При фронтальній формі група спортсменів одночасно виконує ті самі вправи. Тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів, однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу [1; 2; 4].

Вільна форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання й досвід.

Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема стаціонарної й колової.

При стаціонарній формі спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності. Станції можуть бути оснащені різним устаткуванням, тренажерами, діагностичними комплексами. Тренування на станціях дозволяють індивідуально підібрати обсяг і характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програми тренувальних занять.

Колова форма припускає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях. Звичайно обладнується від 5 до 10-15 станцій. Розташовують їх та підбирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером та спрямованістю вправи, які забезпечують різнобічний вплив на організм.

Висновки. При побудові занять використовують одноманітні, найбільш популярні засоби, причому тренувальна програма є досить стабільною протягом визначеного етапу; різні методи й засоби; різні односпрямовані засоби, що застосовують у режимах декількох методів.

Доведено, що підготовленість спортсменів найбільшою мірою зростає, якщо застосовувати заняття вибірко-

вої спрямованості з різноманітною програмою у режимах різних методів. Найменш ефективний варіант – заняття із тривалим застосуванням однакових засобів. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до засобів, уповільнення, а потім і припинення зростання рівня підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Авінов В. Футбол, як засіб фізичного виховання. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: збірник наукових праць / редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. Вип. 8. С. 168-174.
2. Єдинак Г.А. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. URL: <https://tinyurl.com/-vebm4byw> (дата звернення: 11.08.2024).
3. Єрмолова В.М., Деревянко В.В., Захарчук І.Р., Сілкова В.О., Тимчик М.В. Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року №451 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 24.07.2024 р.).
4. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
5. Прозар М.В., Авінов В.А., Петров А.О., Стасюк В.А., Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 7 с.

Отримано 25.03.2025 р.

Богдан СКОРОПАДА, студент 2 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЗА ІГРОВИМИ АМПУА В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

У статті розкрито зміст та значення спеціалізації за ігровими ампуа в хокеї на траві. Розглянуто основні ролі гравців – воротаря, захисників, півзахисників та нападників, їх функціональні обов'язки, фізичні, технічні та тактичні вимоги. Визначено особливості підготовки спортсменів різних ампуа з урахуванням специфіки рухової діяльності, просторового розташування на полі та участі у командних діях. Підкреслено важливість індивідуального підходу у процесі тренування, що забезпечує ефективний розвиток необхідних фізичних якостей, швидкості прийняття рішень і злагодженої взаємодії в команді. Спеціалізація за ігровими ампуа сприяє підвищенню результативності гри та оптимізації структури навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: хокей на траві, ігрове ампуа, спеціалізація, воротар, захисник, півзахисник, нападник, техніко-тактична підготовка.

Актуальність теми. Дії спортсменів в хокеї на траві надзвичайно різноманітні, складні та оригінальні. Кожна дія учасників гри залежить від внутрішніх та зовнішніх умов гри. Дія, яку спортсмен виконує в грі, визначає роль, або іншими словами його ампуа [2].

Напрямок розвитку гри сучасних хокеїстів на траві є універсалізація та спеціалізація. Перший напрямок полягає в тому, щоб забезпечити комплексну підготовку всіх хокеїстів, тобто мати можливість виконувати функції всіх ігрових ампуа. Другий напрямок полягає у виконанні функцій, безпосередньо пов'язаних з їхніми ігровими ампуа, з високим професіоналізмом. Спеціалізація хокеїстів вимагає від них врахування основних функцій та вимог відповідно до їхніх ролей у команді.

Мета дослідження. Визначити особливості спеціалізації гравців за ігровими ампуа в хокеї на траві, охарак-

теризувати їх функціональні обов'язки, техніко-тактичні та фізичні вимоги, а також обґрунтувати методичні підходи до підготовки спортсменів різних ігрових ролей з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нападник є основою команди. Сучасний хокей ставить дуже суворі вимоги до рівня майстерності, фізичної підготовки та функціональних можливостей гравців нападу. Найголовніше для гравця нападу – постійно шукати чіткої наступальної безперервності. Його обов'язки є широкими та всебічними. Він організовує, конструює та виконує диспетчерські функції в нападі та захисті. Через велику кількість дій, які він виконує, до нього висувається багато вимог. Гравці нападу повинні мати добре розвинуті фізичні та психологічні якості, техніко-тактичні якості, мати ігрове мислення [4].

Захисник має переважно захисні обов'язки, хоча в сучасному хокеї його роль в нападі значно зросла. Успішне виконання захисних дій вимагає від захисника вміння добре «читати» ігрову ситуацію, вміння передбачити можливий напрямок атаки суперника, а також вміння швидко визначатися з позицією, засобами та способом відбору м'яча. Захисник повинен вміти гнучко пересуватися по полю. У зоні нападу та в центральній зоні йому потрібно вибирати свою позицію, забезпечувати підстраховку своїх товаришів по команді, приймати м'яч та передавати його партнерам по команді [1].

В захисті він більш активний у відборі м'яча, зокрема використовуючи сильні конфронтації, уникаючи при цьому тиску з боку суперника. Біля воріт захисник повинен щільно захищати ворота від суперника, вміло підстраховувати своїх товаришів по команді та чітко взаємодіяти з воротарем [3].

Під час відбору або отримання м'яча захисник повинен швидко розпочати контратаку і своєчасно та точно передати м'яч партнеру по команді який відкрився. За сприятливої ігрової ситуації сучасний захисник здатний підключатися та брати участь у заключному етапі атаки.

Окрім захисників, дуже важливу роль відіграють також опорні півзахисники. Вони постійно рухаються між

лінією півзахисту та боковою лінією, зазвичай рухаючись у напрямку захисників та нападників.

Позицію опорного півзахисника повинен грати високо-технічний гравець. Перш за все, такий гравець повинен мати «швидкі руки», щоб швидко обробляти м'яч. З іншого боку, опорний півзахисник повинен мати високий рівень тактичного мислення та гарне бачення поля. Опорний півзахисник є сполучною ланкою між захисниками та нападниками. Він характеризується найвищим ступенем свободи в грі. Перш за все, це тому, що він може безпосередньо взаємодіяти майже з усіма гравцями на полі. Тому хокеїст, який грає на позиції опорного півзахисника, повинен мати гарне тактичне мислення та досить високі ігрові навички. Звичайно, оскільки опорний півзахисник бере участь майже у всіх ігрових комбінаціях, він повинен мати високий рівень фізичної та функціональної підготовки [3].

Вінгер також є гравцем середньої лінії. У фазі володіння м'ячем вінгер повинен контролювати найближчого гравця суперника, захисні обов'язки – це позиційний захист, відбір, перехоплення, контратаки та кидки. У певних ситуаціях виконувати обов'язки захисника, активно брати участь у пресингу, коли м'яч знаходиться на половині поля суперника, забезпечувати безпеку лінії захисту та півзахисту, коли це необхідно швидко повертатися на лінію воріт, коли суперник контратакує [1].

У фазі володіння м'ячем вінгер повинен постійно атакувати з флангу, щоб продовжувати атаку команди по флангах, взаємодіяти з півзахисниками, захисниками та нападниками, щоб розпочати атаку команди за допомогою довгих пасів, брати участь у заключному етапі атаки команди та входити в коло нападу суперника, «блокувати» дальню стійку, коли суперник пасує по діагоналі з флангу.

Що стосується інших гравців, то вони повинні постійно рухатися, змінювати позиції та постійно створювати «відкриті коридори», щоб захисники могли передавати м'яч у центр або зону нападу. Їхнім головним завданням (коли м'яч знаходиться в зоні захисту) має бути рух до м'яча, а не від нього.

Гра воротаря різноманітна та досить складна. Головною характеристикою гри воротаря є надійність. Гра воротаря зводиться до двох основних функцій: гра в площі

воріт та вихід за межі воріт. Під час гри в площі воріт найважливіше – вибрати позицію та чітко контролювати суперника як з м'ячем так і без м'яча [5].

Якщо ігрова ситуація вимагає, щоб воротар залишив ворота, він залишає ворота та переміщується в межах радіусу удару. У цьому випадку воротар або відіб'є кидок по м'ячу в бік воріт з близької відстані, або вибиває м'яч, або вступить в єдиноборство із суперником. У певні моменти воротар може передавати м'яч ключкою партнерові [5].

Функціональні обов'язки гравців типові та є відправною точкою для відбору та підготовки хокеїстів до конкретних амплуа. Однак у процесі створення команди тренерами ці обов'язки можуть змінюватися залежно від індивідуальних особливостей хокеїстів, використовуваної тактичної схематики, ігрових здібностей тощо [1].

Одним з головних факторів успішної спортивної кар'єри в командних видах спорту, і, зокрема, в хокеї на траві є своєчасний та адекватний вибір напрямків тренувань з точки зору вимог діяльності та здібностей спортсмена, що є результатом вибору спортсменом ігрового амплуа [3].

Список використаних джерел:

1. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка 2015, С. 126.
2. Коннов С. Організація навчально-тренувального процесу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею на траві. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. Вип. 1. С. 19.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): [навчальний посібник]. Вінниця: Планер, 2014. С. 31.
4. Костюкевич В. Факторна структура спеціальних здібностей хокеїстів на траві високої кваліфікації різних ігрових амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 2. С. 22.
5. Перепелиця М., Перепелиця О. Експертна оцінка складників тактичної майстерності кваліфікованих хокеїстів на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* / [гол. ред. Костюкевич В. М.]. Вінниця, 2022. Вип. 13 (32). С. 213.

Отримано 15.10.2025 р.

Артем ТКАЧУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Артем ПОЧТАРЬОВ, аспірант 3 курсу
факультету фізичної культури третього
(освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Юрій ЮРЧИШИН**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ ТА ПОКАЗНИКИ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджено вплив занять бадмінтоном на розвиток швидкості реакції та показники аеробної продуктивності у студентської молоді. Проаналізовано особливості рухової діяльності у бадмінтоні, які вимагають високої координації, швидкості реагування на зміну ігрової ситуації та витривалості. Експериментально підтверджено, що систематичні заняття бадмінтоном сприяють покращенню сенсомоторних реакцій, підвищенню швидкості рухових дій і розвитку аеробних можливостей організму. Встановлено позитивний вплив занять на загальний рівень фізичної підготовленості студентів, зміцнення серцево-судинної системи та підвищення працездатності. Отримані результати свідчать про ефективність використання бадмінтону як засобу розвитку швидко-і витривалих якостей у процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: бадмінтон, студентська молодь, швидкість реакції, аеробна продуктивність, фізична підготовленість, сенсомоторні реакції, витривалість.

Актуальність теми. Фізичне здоров'я молоді є фундаментом чинником їхньої загальної працездатності та якості життя. В умовах сучасного освітнього процесу, який часто супроводжується гіподинамією та високим психоемоційним навантаженням, зростає потреба у впровадженні високоєфективних та доступних засобів рухової активності [4, с.120].

Бадмінтон належить до ациклічних видів спорту, що характеризуються високою інтенсивністю, постійною змі-

ною напрямку руху та необхідністю швидкого прийняття рішень [2, с.50-55]. Це робить його ідеальним засобом для одночасного розвитку двох критично важливих компонентів фізичного здоров'я: швидкості реакції (показник функціонального стану центральної нервової системи) та аеробної продуктивності (показник функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем) [3, с.150].

Врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей є ключовим елементом у підготовці спортсменів [1, с.55]. У бадмінтоні, успіх вирішують частки секунди, що напряму залежить від швидкості реакції та витривалості. Проте, незважаючи на популярність бадмінтону як засобу фізичного виховання, в науковій літературі недостатньо детально висвітлено кількісний вплив регулярних занять саме на кореляцію між показниками аеробної продуктивності (наприклад, $\text{VO}_2 \text{ max}$) та часом простої/складної рухової реакції у студентської молоді. Таке дослідження необхідне для наукового обґрунтування ролі бадмінтону в програмах фізичного виховання [5, с.80].

Мета дослідження – полягає у визначенні та кількісній оцінці впливу регулярних занять бадмінтоном на розвиток швидкості реакції та показники аеробної продуктивності у студентської молоді.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження, підтвердили, що бадмінтон є високоспецифічним засобом для комплексного оздоровчого впливу на організм молоді.

Заняття бадмінтоном, які вимагають постійного швидкого реагування на політ волана та дії партнера / суперника, призводять до достовірного скорочення часу простої та складної рухової реакції у студентів експериментальної групи [1, с.120-121]. Це пов'язано з оптимізацією центрально-нервових процесів, що безпосередньо впливають на ефективність рухової діяльності [2, с.60].

Завдяки високій інтенсивності та ациклічному характеру навантаження (чергування коротких високоінтенсивних дій з паузами), бадмінтон значно покращує показ-

ники аеробної продуктивності, що може виражатися у підвищенні показників $\text{VO}_2 \text{ max}$ або зниженні показників проби Руф'є. Це свідчить про підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи [3, с.155].

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між покращенням показників швидкості реакції та аеробної продуктивності. Це підтверджує, що бадмінтон комплексно впливає на психофізіологічну готовність [1, с.60] – чим кращий функціональний стан організму, тим ефективніша робота центральної нервової системи.

З'ясування цих закономірностей дозволило індивідуалізувати та диференціювати навантаження в секційних заняттях [4, с.130], обґрунтувавши необхідність включення бадмінтону як пріоритетного виду спорту в систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Висновки. Встановлено, що регулярні заняття бадмінтоном мають високу ефективність у формуванні фізичного здоров'я студентської молоді, забезпечуючи комплексний розвиток функціональних систем. Достовірно покращуються як швидкість реакції, що свідчить про оптимізацію роботи ЦНС, так і аеробна продуктивність, що підтверджує підвищення функціональних резервів організму. Отримані результати є основою для науково обґрунтованого використання бадмінтону в програмах фізичного виховання молоді.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 424 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Т. 1. 680 с.
3. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 416 с.

Отримано 28.10.2025 р.

Володимир ЧЕРЕДНИЧЕКНО, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Оксана КОСТЯНЕЦЬ, студентка 3 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

У статті розглянуто методичні особливості підготовки воротарів у футболі як важливої складової командного успіху. Висвітлено основні напрями тренувальної діяльності воротаря: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та ігрову підготовку. Детально охарактеризовано специфічні вправи, спрямовані на вдосконалення реакції, швидкості пересування, стрибкових дій, вміння орієнтуватися у воротах та взаємодіяти із захисниками. Проаналізовано роль індивідуалізації тренувального процесу, поступового ускладнення вправ і моделювання ігрових ситуацій. Підкреслено значення розвитку психологічної стійкості, концентрації уваги та здатності швидко приймати рішення під час гри. Визначено, що системна підготовка воротарів із використанням сучасних методик і технічних засобів сприяє підвищенню надійності захисту воріт і загальної ефективності команди.

Ключові слова: футбол, воротар, методика підготовки, техніко-тактична підготовка, реакція, ігрові ситуації, психологічна стійкість, індивідуалізація тренування.

Актуальність теми. Підготовка висококласного воротаря у футболі, довготривалий та кропіткий процес, який вимагає від тренерів вмілого використання засобів та методів фізичного виховання та спортивного тренування. Також важливим фактором є відбір, який визначає домінуючі чинники перспективного та молодого гравця [1].

Мета дослідження – полягає у вивченні питання, щодо методичних особливостей підготовки воротарів у футболі.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Воротарі у футболі щотижня проводять три цілеспрямовані тренування з фізичної, технічної та тактичної підготовки та тренувальні ігри [4, с.78]. На сьогодні така методика тренування у футболі можлива, але її в жодному разі не можна назвати ідеальною. Спрямованість тренувань у тижневому циклі для воротарів різної кваліфікації у футболі різниться. Для воротарів високої кваліфікації застосовується більше занять із навантаженням комплексної спрямованості, а для воротарів нищої кваліфікації та молодих гравців переважна більшість тренувань спрямована на вдосконалення фізичної та технічної підготовленості.

Деякі автори рекомендують на кожному тренуванні повторювати типові ігрові ситуації, які моделюють умови змагальної діяльності. Це потрібно для того, щоб підготуватися до успішного їх вирішення у грі. На їхню думку, тренування навіть у підготовчому періоді має будуватися з урахуванням провідних властивостей сенсомоторики та спеціальних фізичних здібностей воротаря [3; 4, с.28].

Такі ж рекомендації дає В. Шамардін, досліджуючи спеціалізоване тренування воротарів, він дійшов висновку, що існує велика різниця між діяльністю у ході змагань і побудовою тренувального процесу. Тому дії воротарів під час тренувального процесу вирізняються надійністю та ефективністю, а під час змагань виникають певні помилки та недоречності. Автор пропонує використовувати комплекси ігрових вправ, характер діяльності яких подібний до змагальних [5].

Коваль С. рекомендує в процесі тренувальних занять застосовувати колове тренування для воротарів загальної та спеціальної спрямованості. На етапі спортивного вдосконалення індивідуальні тренування стають головною формою підготовки воротарів. Індивідуальне тренування можна проводити і до, і після загальнокомандної роботи. У дні загальнокомандних тренувань не слід занадто захоплюватися індивідуальними тренуваннями. Однак, коли командне тренування присвячене лише тактиці, можна збільшити час на індивідуальну підготовку воротаря [2, с.131-132].

А інші автори надає відновлювальним процедурам воротаря велике значення. Він рекомендує після кожної гри обов'язкові вправи на розслаблення. У процесі підго-

товки, на його думку, необхідні сеанси саморегуляції, застосування «гідрокосмічних» вправ під водою. Ці процедури можна проводити за рекомендацією психолога та під його наглядом [4, с.31-32].

Засоби, які використовуються задля вдосконалення інтелектуальних здібностей, оптимальний рівень розвитку яких визначить надалі тактичну підготовленість воротаря, фахівці розділили на дві спеціальні групи [1; 3].

До першої групи мають увійти такі вправи, які допомагають воротареві спостерігати у грі за нападаючими та власними захисниками. Це засоби вдосконалення уваги. До них можна віднести вправи з кількома предметами; з: реагуванням, на м'ячі, що летять з різних сторін, через ширму та ін. Друга група вправ повинна навчити воротаря прогнозувати напрям, швидкість польоту м'яча.

Вміння передбачити, розвиток ігрових ситуацій – показник вищої спортивної майстерності воротарів. Знаючи розвиток цих ситуацій тренер здатний: побудувати тренувальний процес воротаря відповідно до запитів змагальної діяльності. Для вдосконалення фізичних якостей; а головне швидко-силових здібностей ці ж фахівці рекомендують підбирати вправи виконання яких вимагає оптимального м'язового зусилля мінімальний час. До таких вправ можна віднести: стрибки, махи ногами і руками, викидання ніг у присіді, серії випадів, напівшпагатів, шпагатів; перекидів, падінь, переворотів, метань. Головну увагу необхідно приділяти вихованню гнучкості, стрибучості, швидкості одиночного руху. Значну частину засобів у підготовці воротарів повинні становити і акробатичні вправи; що змушують долати, страх єдиноборства з м'ячем, із нападником. Адже при зіткненні з м'ячем воротар відчуває болючі відчуття. Прояв рухових здібностей в умовах подолання страху перед больовими відчуттями вимагає спеціальної вольової підготовленості, щоб дії воротаря не супроводжувалися захисними реакціями. Головне тут поступовість і ускладнення ситуацій та поступова адаптація воротаря до ударів м'ячем.

У процесі тренування також рекомендують навчати воротарів розпізнавати дії нападників враховуючи їх біомеханічні параметри рухів. Для цього необхідні спеціальні програми навчання. Такі програми- включають розробку самої моделі, імітаційне моделювання рухових дій.

Для здійснення швидких і точних рухів у спортивній діяльності скорочувальні властивості м'язів є надзвичайно важливими, оскільки саме скорочення м'язів забезпечує виконання фізичної роботи. А ось тривалість цієї роботи значно більшою мірою залежить від релаксаційних характеристик м'язів. Надмірна м'язова напруга знижує сенсорне сприйняття світу та підвищує артеріальний тиск, підвищує рівень енерговитрат, порушує кровообіг. Це викликає втому та перевтому.

Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчив, що побудова навчально-тренувального процесу воротарів у футболі потребує більшого вивчення. Підходи, які існують вимагають від тренерів наукового обґрунтування. Також, важливим аспектом є пошук нових засобів, методів та методик вдосконалення тренувального процесу футбольним воротарів.

Список використаних джерел:

1. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 54-60.
2. Коваль С.С. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (Футбол): навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. з фіз. культури та спорту. Харків: ХДАФК, 2012. 184 с.
3. Лисенчук С.Г., Крайник Я.Б., Тупєєв Ю.В., Архипов В.В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13-14 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 5(136). С. 67-72.
4. Пасевич А.М., Григорович О.С., Кособуцький Ю.Ф. Футбол: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2011. 106 с.
5. Шамардін В.М., Хоркавий Б.В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 75-79.

Отримано 05.02.2025 р.

Ярослав ЧІРКОВ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Віктор КОСТЮКЕВИЧ**,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР У БОКСІ

У статті розглянуто психофізіологічні аспекти відбору спортсменів у боксі. Визначено основні критерії, що враховуються під час добору – морфофункціональні, фізичні, техніко-тактичні, а також психофізіологічні показники. Розкрито значення сенсомоторних реакцій, рівня нервово-м'язової координації, швидкості мислення, уваги та емоційної стійкості для успішної діяльності боксера. Акцентовано увагу на ролі психофізіологічного тестування у виявленні спортсменів, схильних до досягнення високих результатів. Підкреслено, що ефективність відбору залежить від комплексного підходу, який поєднує аналіз фізичних можливостей і психологічних характеристик спортсменів. Запропоновано шляхи удосконалення системи психофізіологічного відбору для підвищення результативності підготовки боксерів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Ключові слова: бокс, відбір спортсменів, психофізіологічні показники, сенсомоторні реакції, емоційна стійкість, координація, спортивна підготовка.

Актуальність теми. Щоб бути успішним боксером та досягти видатних результатів у змаганнях, спортсмени повинні мати міцне здоров'я, володіти необхідними професійними знаннями, навичками та здібностями, а також добре розвиненими психофізіологічними якостями – емоційною стійкістю, увагою, пам'яттю та здатністю до мислення, бути сильними, врівноваженими та з гнучкою нервовою системою, володіти високою працездатністю в несприятливих умовах та витривалістю. Ці якості можна оцінити за допомогою спеціалізованих наукових методів та використовувати в психофізіологічному відборі молодих спортсменів для професійної кар'єри [3; 4].

Мета дослідження. Визначити значення та основні критерії психофізіологічного відбору у боксі, проаналізу-

вати вплив психічних і фізіологічних чинників на ефективність змагальної діяльності та обґрунтувати методичні підходи до підвищення якості відбору перспективних спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивний відбір – це сукупність критеріїв, призначених для виявлення осіб, які найкраще підходять для тренувань та професійної діяльності в певному виді спорту, на основі їхніх індивідуальних якостей. Цілями спортивного відбору є не лише забезпечення ефективних тренувань, але й підтримка здоров'я, профілактика професійних захворювань, продовження тривалості життя спортсменів та підвищення задоволеності роботою [1].

Наразі завдання, принципи, організаційний зміст, наукові методи та матеріально-технічне забезпечення психофізіологічного відбору значною мірою визначені [5]. Виховання фахівців-психофізіологів з ґрунтовними теоретичними знаннями та практичними навичками має вирішальне значення для проведення психофізіологічних досліджень у професійному спортивному відборі [6].

З розвитком спортивних технологій тренування стало дедалі спеціалізованішим та диференційованішим, темпи навчання сповільнилися, а приплив молодих фахівців висунув дедалі вищі вимоги до фізичної підготовки, психологічних якостей та професійних здібностей спортсменів. Забезпечення ефективності та надійності професійної діяльності вимагає як удосконалення технічних засобів та систем, так і вдосконалення освіти та навчання, а також професійного відбору [5]. Суть відбору та підготовки кандидатів у спорті полягає у всебічній оцінці їхніх фізіологічних, психофізіологічних характеристик та освітнього рівня за допомогою системи спеціалізованих, освітніх, медичних та психофізіологічних заходів відбору.

Психофізіологічний відбір є вирішальним компонентом спортивного відбору та суттєво відрізняється від усіх інших вищезгаданих процесів відбору. Його основним завданням є визначення стану та розвитку психофізіологічних, психологічних та особистісних якостей і здібностей кандидата, які найкраще відповідають вимогам його професії та дозволяють йому успішно опанувати та надалі ефективно застосовувати свої професійні навички в

практичних умовах [2; 3]. Такий тип відбору не тільки підвищує ефективність тренувань системи розвитку висококваліфікованих спортсменів, але й значно скорочує час тренувань та зменшує рівень відсіву.

Загальновідомо, що деякі психофізіологічні риси розвиваються та вдосконалюються під час росту, навчання та спеціалізованої підготовки, інші є більш стабільними та потребують значного часу для розвитку та вдосконалення, а ще інші, такі як типологічні характеристики вищої нервової діяльності та темпераменту, можуть зберігати індивідуальні характеристики та риси протягом усього життя. Тому під час процесу психофізіологічного відбору необхідні спеціалізовані методи для оцінки цих рис та визначення їхньої цінності для досягнення елітних спортивних результатів.

Проблема відбору зводиться, з одного боку, до визначення індивідуальних вимог до певного виду діяльності та здібностей, від яких залежить успіх роботи спеціаліста, а з іншого боку, до розробки та впровадження методів обстеження, здатних оцінити ці здібності та їх потенціал для подальшого розвитку.

Під час розробки системи психофізіологічного відбору спочатку слід визначити спеціальність, що підлягає відбору. Це стосується категорій спеціалістів, діяльність яких супроводжується високим нервово-емоційним напруженням, високими швидкостями та важкими навантаженнями в суворо визначених часових рамках, недостатньою мотивацією, потенційною можливістю стресових ситуацій, порушенням природних ритмів та підвищеними вимогами до фундаментальних властивостей нервових процесів та аналітичних систем [1; 5].

Відбір необхідний з таких причин: по-перше, якщо успіх підготовленого спеціаліста значною мірою залежить від стану ключових психофізіологічних якостей спеціальності, а недостатній розвиток цих якостей у майбутніх спортсменів є причиною недостатньої підготовки та виключення з групи; і по-друге, якщо існує чітке розмежування між хорошими та поганими спеціалістами за ступенем ефективності їхньої спеціалізованої діяльності і це розмежування ґрунтується на відмінностях у ступені психофізіологічного розвитку певних якостей у межах конкретної групи.

Спеціалізований відбір недоцільний, якщо помилки в роботі, спричинені специфічними характеристиками стану цих психофізіологічних якостей, незначні та суттєво не знижують ефективність праці. Неефективний відбір означає, що фахівці будь-якої кваліфікації будуть допускати численні помилки та не виконуватимуть необхідне навчальне навантаження. У цьому випадку необхідно змінити характер і тривалість тренувань, а також інформаційну структуру управління тренуваннями.

Висновки. Психофізіологічний спортивний відбір, який прогнозує професійну придатність спортсмена на основі результатів комплексного фізичного обстеження, є надзвичайно складним і відповідальним завданням, оскільки воно передбачає індивідуальні особливості. Практичне впровадження вимагає від фахівців-психофізіологів достатніх теоретичних знань, навичок та здібностей.

Під час розробки системи професійної психологічної діагностики вирішальним є вибір методологічних принципів та підходів, що відповідають цілям та завданням професійного відбору. В останні роки як на вітчизняному, так і на міжнародному рівні піднімалися такі питання, як методологія, принципи, стандарти, методи та шкали спортивного психофізіологічного відбору, а також розробляються технічні засоби для реалізації професійного відбору.

Список використаних джерел:

1. Вигонський В.С., Востропутов А.Д. Комплексний підхід до відбору та прогнозування у боксі: зб. наук. праць. 2017. Вип. 4. С. 56-57.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 133.
3. Зубаль М., Скавровський О. Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів. *Фізична культура, та здоров'я нації*. Вінниця, 2014. Вип. 4. С. 42.
4. Кличко В. Теоретичні основи досліджень спортивної обдарованості боксерів на етапі початкової спортивної підготовки. *Матеріали першої Всеукраїнської конференції аспірантів в галузі фізичної культури і спорту*. Львів: АДІФК, 2003. С. 90.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 502-504.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2003. С. 156.

Отримано 15.10.2025 р.

Михайло ШВАРЧУК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Дмитро СОВТИСІК,
кандидат біологічних наук, доцент

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

Виявлено причини патологічного стану – аліментарного ожиріння в сучасному суспільстві. Розкрито особливості профілактики аліментарного ожиріння студентської молоді немедикаментозними засобами фізичної терапії, за допомогою сучасних технологій фітнесу.

Ключові слова: немедикаментозні засоби, ожиріння, студентська молодь, фітнес.

Актуальність теми. Аліментарне ожиріння в сучасному суспільстві досягло рівня епідемії та стало серйозною медико-соціальною проблемою [1, с.96]. Урбанізація і гіподинамія, перетворення стереотипів харчування з різноманітністю висококалорійних і доступних продуктів значною мірою сприяють поширенню аліментарного ожиріння серед широких верств населення та зокрема студентської молоді [2, с.67]. Сьогодні Україна перебуває в складному економічному періоді, що викликано, перш за все війною, який характеризується зниженням життєвого рівня населення. Відповідно погіршується фізичний та психічний стан здоров'я молодих людей, здійснюється ослаблення захисних сил організму, що додатково посилює існуючу негативну тенденцію. Вихід із ситуації, що склалася, можна вирішувати шляхом підвищення рухової активності студентської молоді. Тому актуальним стає питання про використання немедикаментозних методів лікування та профілактики ожиріння – зміна способу життя, режиму харчування та фізичної активності [3, с.70]. Адже за висновками деяких авторів [4, с.197], залучення широких молодіжних верств населення до цього процесу все ще залишається невирішеною проблемою й набуває рівня державної, бо від цього залежить стан здоров'я всієї нації, тобто збереження генотипу цілої культури.

Мета дослідження: дослідити і узагальнити причини аліментарного ожиріння та обґрунтувати доцільність використання для його профілактики сучасних технологій фітнесу як немедикаментозних засобів фізичної терапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, аліментарне ожиріння визначається як хронічне рецидивуюче захворювання, що вимагає довічного лікування [5, с.81]. Воно може бути проявом ряду патологічних станів, пов'язаних єдиним походженням, зокрема метаболічним синдромом, який включає надлишкову масу, відкладення надмірної жирової тканини переважно в абдомінальній ділянці, гіпертензію, характерні зміни в ліпідному спектрі крові, порушення толерантності до глюкози. Внаслідок поєднання цих ознак, молода людина з аліментарним ожирінням має високий ризик виникнення атеросклерозу, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця та ін.

Фактори, які призводять до цієї епідемії ожиріння, на думку авторів [4, с.199], є множинними та складними. Вони включають в себе несвідомий спосіб життя, збільшену кількість оброблених продуктів у харчуванні, зменшення фізичної активності та сидячий спосіб життя. Однак, це також проблема, що виростає з глибоких соціокультурних та економічних коренів. В цьому контексті виникає необхідність у вивченні та застосуванні ефективних стратегій для профілактики та корекції ожиріння у дітей та молоді [4, с.200].

У зв'язку з цим, зростає необхідність пошуку ефективних шляхів зниження маси тіла та збереження її на досягнутому рівні протягом життя. Тому одним з ефективних засобів профілактики аліментарного ожиріння має стати заснування сучасних технологій фітнесу, які визначаються комплексом терапевтичних вправ, що базуються на використанні різноманітних вправ аеробіки, бойових мистецтв, танцювальних рухів та психотренінгів.

Використовуючи названі технології в якості профілактики розвитку ожиріння, застосовуються не тільки більшість терапевтичних вправ, але і раціональне харчування, різноманітні види тестувань, включаючи і медичні [6, с.6].

Фітнес дуже швидко отримав широке розповсюдження в розвинених країнах світу і, на сьогоднішній день, харак-

теризується як фізкультурно оздоровча система, що за своїм змістом, методами та принципами виконання забезпечує гармонійний розвиток не лише фізичного аспекту здоров'я людини, але й її всебічне вдосконалення, з врахуванням психічного, духовного, соціального складників. Найбільше за смисловим значенням в українській мові формулюванню «фітнес» відповідало б загальноприйняте в нашій державі визначення «фізична культура», однак це широке поняття в значній мірі є декларативним. Адже за визначенням, поданим в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя, що стверджує значимість лише фізичної активності для життя людини. Визначення «фітнес» на думку ряду фахівців [7, с.145] має більш конкретний зміст, що передбачає наявність фізичної, психологічної та емоційної стійкості. Фітнес інтегрує в собі сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи раціональне харчування, різнобічний фізичний розвиток людини, активну життєву позицію.

Ідеологія фітнесу реалізується в реабілітаційно-оздоровчій діяльності через виконання фітнес-програм, які об'єднують різноманітні сучасні технології фітнесу, спрямовані на регуляцію аспектів здоров'я через використання нетрадиційних методів фізичної терапії, які відносяться до немедикаментозних засобів за різних патологій, в тому числі і ожирінні. Яскравими прикладами такого синтезу є фітнес програми на кшталт фітнес-йоги, системи пілатесу, фітнесу духу і тіла («Mind-Body Fitness»). Чисельність фітнес-програм заснована на ідеї нерозривного зв'язку тіла і свідомості та інтегрує в собі елементи східних оздоровчих систем, нові форми терапевтичних вправ.

Висновки. Таким чином, застосування сучасних технологій фітнесу як нетрадиційних методів фізичної терапії в профілактиці патологічних станів, наприклад, аліментарного ожиріння, студентської молоді стає більш актуальним. Адже терапевтично-оздоровча система фітнесу спрямована на гуманізацію та активізацію людської діяльності, розкриття та вдосконалення індивідуальних якос-

тей особистості. Окрім цього, дотримання здорового способу життя, якого вона вимагає, впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Гряділь Т.І., Чубірко К.І., Чопей І.В., Гечко М.М., Михалко Д.О. Діагностика, лікування та профілактика ожиріння. *Україна. Здоров'я нації*. 2015. №1 (33). С.96-100. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3914>
2. Шматко В., Бойчук Ю. Причини та профілактика ожиріння в дитячому та підлітковому віці. *Актуальні питання природничої науки та освіти*: матеріали І Міжуніверситет. наук.-практ. конф. студ., магістр.: збірник наук. праць студ. природ. факультету. Харків, 20 квітня 2017 р. Харківський нац. пед. Університет ім. Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2017. Вип. 10. С. 67-69. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/-123456789/1520>
3. Марушко Ю.В., Кривопустов С.П., Хомич О.В., Дмитришин О.А., Писарев А.О. Сучасні проблеми діагностики профілактики ожиріння. *Child's Health*. 2025. Vol. 20 (1). P. 70-76. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.20.1.2025.1792>
4. Церетелі В.О., Грделіде С.Р., Хірний С.В. Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного часу в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету ім. 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 ім. Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3. С. 197-200. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).38)
5. Воронцова Т.О., Коник Т.В., Трохименко М.Б., Хлібовська О.І., Гоцинський П.В., Дживак В.Г. Причини та наслідки ожиріння: аналіз ключових факторів та ризиків. *Буковинський медичний вісник*. 2024. Т. 28. №4 (112). С. 81-87. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-0737.28.4.112.2024.13>
6. Андрійчук О.Я., Сметаніна К.І., Грейда Н.Б., Сергєєв В.М., Сітовський А.М., Цюпак Т.Є. Ожиріння: профілактика, лікування, фізична терапія: навч.-метод. посіб. Луцьк, 2021. 139 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21351>
7. Іванчикова С.М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 145-149. URL: [https://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(3\)_35](https://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(3)_35)

Отримано 15.03.2025 р.

Василь ШЕГЕРА, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Олександра КАЛАНЧУК, студентка 2 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ

У статті розглянуто історичні етапи становлення рухливих ігор та забав як важливої складової фізичної культури людства. Проаналізовано еволюцію рухливих ігор від найдавніших форм народних розваг, що мали ритуальний та виховний характер, до сучасних спортивно-ігрових видів діяльності. Визначено особливості розвитку ігор у різні історичні періоди – від античності, середньовіччя до Нового часу, коли вони набули педагогічного й оздоровчого значення. Підкреслено роль рухливих ігор у формуванні моральних, волевих і комунікативних якостей особистості. Розкрито їхнє значення у фізичному вихованні дітей і молоді, а також вплив народних традицій на зміст і структуру сучасних ігрових методик.

Ключові слова: рухливі ігри, забави, історичні етапи, фізична культура, традиції, виховання, народна творчість, розвиток.

Актуальність теми. Розуміння рухливих ігор та забав знаходить своє відображення у філософських вченнях Арістотеля, Платона, Канта, Гегеля. Шиллера, у численних теоріях західноєвропейських психологів [2, с.34-35].

Слово «гра» являє собою поняття надзвичайно широке та є модельною характеристикою вираження потреб у руховій діяльності дітей та підлітків.

Поняття про гру взагалі має деяку різницю у різних народів. Так в давніх греків слово «гра» означало собою дії властиві дітям, висловлюючи, головним чином, те, що в нас тепер називають «віддаватися дитині». У євреїв, слову «гра» відповідало поняття про жарти та сміх. У німців це

сарманське слово «spilan» означало якийсь плавний рух, на кшталт гойдання, що доставляло при цьому велике задоволення. Згодом на всіх європейських мовах слово «гра» стало означати широке коло дій.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо історичних етапів становлення та методології рухливих ігор і забав.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спроби вивчення гри йшли двома напрямками. Одні дослідники розглядали гру як вид діяльності, інші прагнули створити універсальну теорію гри, яка б застосовувалася до різних видів діяльності [1, с.25].

Феномен гри досліджувався багатьма науками: філософією, соціологією, історією, фізіологією, педагогікою, археологією та ін. Складність такого дослідження пояснюється багатоплановістю та поліфункціональністю ігор.

Гра супроводжує людство протягом усієї його історії. У давніх римлян слово «Ludens» означало одночасно два поняття, які взаємопов'язані між собою – «школа» та «гра».

В даний час існують, доповнюючи один одного, чотири підходи до вирішення тих завдань, які стоять перед рухливими іграми та забавами:

- психологічний підхід;
- функціональний підхід;
- структурний підхід;
- соціокультурний підхід.

Психологи стверджують, що ігрова діяльність взаємопов'язана з інтелектом, оскільки гра – це діяльність яка розвиває усі найважливіші інтелектуальні чинники, які безпосереднім чином впливають на формування особистості [5].

В даний час найбільш перспективним напрямом вивчення рухливих ігор і забав є теорія моделювання. Концепція цієї теорії пояснює в тому, що гра – це творча та інтелектуальна діяльність людини, яка готує людей до практичної діяльності. В результаті гри здійснюється мо-

делювання поведінки людини в різних життєвих умовах на основі різних моделей, символів та ігрової імітації реальних явищ та процесів. Як зазначає Труш Н. В. гра є не лише внутрішнім і перетворюючим стрижнем мистецтва, але й виступає як пізнавальна та ціннісно-орієнтовна діяльність їх суб'єктів, які отримують образну конкретизацію у вигляді уявної моделі навколишньої дійсності. Таким чином, гра дає можливість створенню моделей ситуацій, що зустрічаються в житті та підготовка підростаючого покоління до діяльності в реальних умовах [3].

Учені вказують, що ігрова діяльність має два типи: природну і штучну гру. Ігри у створенні яких не бере участі людина, називають природними, ними є ігри дітей на ранніх стадіях розвитку. Штучні ігри – є продукт історичної творчості багатьох поколінь людей, що використовували цей феномен у найрізноманітніших цілях [4].

Велику роль у дослідженні психології дитячої гри відіграв відомий психолог Ж. Піюже. Він виокремив три стадії розвитку дитячої гри: ігри – вправи, символічні ігри та ігри з правилами, продемонструвавши у своїх роботах зв'язок гри людини з уявою і з розвитком інтелекту [4].

Штучна гра, як і будь-яка інша діяльність, спрямована на розв'язання життєво важливих проблем суспільства. Спостерігаючи за результатами гри, фахівці відкривають нові шляхи її використання, і з огляду на зв'язок гри та інтелекту, здатність гри активно саморозвиватися, вчені роблять висновок про розвиток у грі апарату орієнтації людини в часі, просторі та часі.

Багато вчених намагалися встановити історичне коріння дитячої гри. Деяким дослідникам належить ідея відповідності розвитку дитячої гри етапам культурного розвитку людини і якщо прибрати з неї біоінстинктивну основу, вона заслуговує на увагу [5].

Для розуміння природи дитячої гри важливо зрозуміти її структуру. У ролі нерозривної єдності представлені афективно-мотиваційна та оперативно-технологічна сторона діяльності.

Зміст гри – який відтворюється дитиною як центральний момент діяльності і відносин між дорослими в їх трудовому та суспільному житті. У грі відбувається суттєва перебудова поведінки дитини, вона стає довільною,

здійснюється відповідно до образу і контролюється цим чином. У ході цього дослідження було виявлено, що існує певна залежність організації руху від його місця у здійсненні ролі, яку виконує дитина.

Безверхня Г.В. з авторським колективом провела дослідження щодо вміння дитини довільно зберігати позу нерухомості, результати які отримали науковці, засвідчили, що, тривале збереження пози було значно більшим у ситуації, коли діти виконували роль вартового, ніж тоді коли вони це виконували за проханням прямого завдання.

У сучасній педагогіці гра сприймається як потужний виховний засіб. Потрібно повніше використовувати ігри у виховних цілях, намагатися, щоб гра не була б лише забавою. Можна значно посилити виховний вплив гри, якщо регулярно проводити з дітьми ігри, які розвивають такі якості, як: допитливість, витримку, швидкість реакції тощо.

Величезне значення гри як виховного засобу надавав Л.С. Макаренко. Яка дитина в грі, так багато в чому вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається перш за все в грі [1, с.29-30].

В даний час увага до педагогічних можливостей гри не слабшає, з'являється ряд робіт, що розкривають це виховне значення як засіб і методи виховання. Зокрема у роботах педагога Карасевича С.А., Карасевича М.П. показано значення гри як засобу фізичного виховання та форми організації життя дитячого колективу.

Висновки. Вивчення питання, які безпосередньо стосуються теоретичних та практичних аспектів розвитку рухливих ігор та забав однозначно потребують наукового обґрунтування. Сучасні школярі, які в деякій мірі залежні від різних гаджетів потребують урізноманітнення свого вільного часу, адже спілкування з ровесниками та вміння знаходити спільну мову це запорука формування м'яких навиків Soft skills, а використання для цього рухливих ігор та забав, лише пришвидшить процес їх формування.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
2. Карасевич С.А., Карасевич М.П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.

3. Труш Н.В. Народні рухливі ігри в системі засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 13. С. 369-372.
4. Цюпак Ю., Майло О., Олещук В. Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2015. С. 121-124.
5. Шуба Л.В. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2014. №8. С. 212-216.

Отримано 05.02.2025 р.

Ірина ШЕРПАЛ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – Олександр АЛЕКСЄЄВ,
доктор педагогічних наук, професор

ОПТИМІЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ПОТОЧНИМ ПРОЦЕСОМ СПРИНТЕРОК В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ

У статті розглядається питання оптимізації управління поточним тренувальним процесом спринтерок в умовах олімпійського циклу. Проаналізовано особливості планування та моніторингу навантажень з урахуванням періодизації підготовки. Запропоновано ефективні підходи до коригування тренувальних програм на основі біомеханічних, фізіологічних та психофізичних показників. Результати дослідження підтверджують доцільність використання адаптивних методів управління для підвищення спортивної результативності спринтерок на всіх етапах олімпійського циклу.

Ключові слова: спринтерки, олімпійський цикл, управління, тренування, адаптація, фізичні якості.

Актуальність теми. У сучасному спорті високих досягнень ефективно управління тренувальним процесом є ключовим фактором досягнення стабільних і високих результатів. Особливо це стосується легкоатлетичних спринтерських дисциплін, де успіх визначається сотими частками секунди. В умовах олімпійського циклу, що передбачає багаторічне

планування підготовки, виникає необхідність у постійному коригуванні тренувальних програм відповідно до індивідуальної динаміки адаптації спортсменки, змін у функціональному стані та змагальному графіку. Оптимізація управління поточним тренувальним процесом дозволяє не лише зменшити ризик перенавантаження й травм, а й забезпечити пікову форму саме в період головних стартів.

Мета дослідження. Обґрунтувати та розробити ефективну систему оптимізації управління поточним тренувальним процесом спринтерок в умовах олімпійського циклу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок, етапів підготовки та змін у функціональному стані для досягнення максимальної спортивної результативності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі багаторічної підготовки спринтерок в олімпійському циклі особливе значення набуває не лише стратегічне планування, а й тактичне управління поточним тренувальним процесом. Цей підхід передбачає не лише реалізацію запланованих навантажень, а й постійне відстеження індивідуальних реакцій організму спортсменок на тренування, що дає змогу своєчасно вносити корективи до програми підготовки для забезпечення максимальної ефективності на кожному етапі [2].

Спринтерські дисципліни, зокрема біг на короткі дистанції, характеризуються високими вимогами до розвитку таких фізичних якостей, як вибухова сила, швидкість, координація та реакція. Крім того, успіх у цих видах спорту значною мірою залежить від техніки старту, фази прискорення та стабільного утримання максимальної швидкості. У зв'язку з цим особливо важливо забезпечити індивідуалізацію тренувального процесу відповідно до поточних можливостей і функціонального стану кожної спортсменки.

У межах дослідження було детально проаналізовано структуру підготовки спринтерок на основних етапах олімпійського циклу: підготовчому (закладення функціонального та технічного фундаменту), передзмагальному (удосконалення спеціальних якостей і техніки), змагальному (реалізація потенціалу у стартовий період) та перехідному (відновлення, аналіз результатів та планування наступного циклу). Проте основний акцент було зроблено на поточному етапі управління в межах мікро- і мезоциклів,

коли найбільш відчутна потреба в оперативних рішеннях з урахуванням адаптаційних змін [1].

Методика дослідження включала комплексне застосування сучасних засобів і методів збору інформації: педагогічне спостереження, щоденниковий моніторинг тренувального навантаження, тестування фізичних якостей (включаючи біг на 30 м, 60 м, тести на стрибучість і силу м'язів нижніх кінцівок), біомеханічний аналіз техніки бігу з використанням відеоаналізу, функціональні проби (ЧСС у спокої і після навантаження, рівень лактату, $VO_2 \max$), а також анкетування і бесіди з тренерами та спортсменками [3].

На основі аналізу отриманих даних були визначені критичні індикатори стану спортсменок, які можуть слугувати сигналами до зміни обсягу, інтенсивності або спрямованості навантажень: зменшення швидкісних показників, уповільнене відновлення між тренуваннями, зниження мотивації, зростання психологічної напруги, порушення сну та апетиту. Саме ці показники стали підґрунтям для створення моделі адаптивного управління тренувальним процесом.

Запропонована модель базується на принципах гнучкості, постійного зворотного зв'язку, блокової організації мікроциклів та індивідуального підходу до планування відновлювальних і корекційних заходів. Кожен тренувальний тиждень включав оцінку поточного стану спортсменки, на основі якої визначалися пріоритети: розвиток певної фізичної якості, технічне вдосконалення, активне відновлення або зниження загального навантаження.

Висновки. Результати впровадження адаптивної моделі управління показали її ефективність у підготовці спринтерок високого класу: було зафіксовано зменшення кількості травм і випадків перетренованості, поліпшення динаміки фізичних показників та досягнення індивідуальних рекордів під час головних стартів сезону. Отримані дані підтверджують доцільність широкого застосування запропонованого підходу в системі підготовки легкоатлетів до змагань міжнародного рівня.

Список використаних джерел:

1. Кульчицька І., Адамчук В., Савостьян Ф., Поляк В., Колос О. Удосконалення швидко-силової підготовленості легкоатлетів

ток-спринтерок у підготовчому періоді річного макроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2024. №17 (36). С. 232-240.

2. Савчук С., Захожа Н., Захожий В., Мацкевич Н., Добринський В. Спеціальна фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти з бігу на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. №4 (52), С. 60-66. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-60-66>
3. Хацаюк О., Белошенко Ю., Пустовіт А. Удосконалення професійних компетентностей спринтерів високої кваліфікації. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних единоборств* (20 листопада 2020 р., м. Харків). 2020. С. 51-54.

Отримано 24.04.2025 р.

Анастасія ЩЕРБАНЬ, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Олена КЛЮС**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність теми. У сучасному світі, що характеризується домінуванням інформаційних технологій та високим темпом життя, розумова діяльність людини посідає провідне місце. Ефективність навчального процесу, професійної діяльності та здатність до адаптації в нових умовах безпосередньо залежать від функціонального стану головного мозку та рівня його розумової активності.

Високий рівень стресу, зумовлений професійними чи навчальними навантаженнями, соціально-економічними проблемами та політичною нестабільністю, є характерною ознакою сучасного суспільства. Хронічний стрес негативно впливає на розумову діяльність, знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять і зменшує продуктивність мислення.

Водночас численні наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність сприяє покращенню когні-

тивних функцій. Встановлено, що фізичні вправи стимулюють нейропластичність мозку, підвищують рівень концентрації, покращують пам'ять і здатність до навчання [1; 3; 4]. Таким чином, фізична активність є одним із найефективніших засобів підтримання високої розумової працездатності та боротьби зі стресовими станами.

Малорухливий спосіб життя, що є наслідком збільшення часу, проведеного перед гаджетами, становить одну з причин зниження розумової працездатності. Фізична активність сприяє запобіганню цим негативним наслідкам [5].

Мета дослідження – на теоретичному рівні виявити вплив фізичного виховання на розумову діяльність і визначити шляхи оптимізації розумової працездатності засобами фізичної активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти часто нехтують руховою активністю, не дотримуючись рекомендованих норм добової фізичної активності, що підтверджується результатами сучасних досліджень. Унаслідок цього їхня працездатність знижується, а ефективність виконання навчальних завдань погіршується.

Аналіз показників рухової активності та результатів оцінки працездатності за пробою Амосова демонструє пряму залежність між кількістю часу, витраченого на фізичну активність, та ефективністю виконання розумових завдань. Чим більше часу студентки приділяли фізичним вправам, тим вищими були показники їхньої працездатності.

З цього можна зробити висновок про важливість рухової активності для підтримання високого рівня розумової продуктивності. Регулярна фізична діяльність сприяє підвищенню працездатності та оптимізації розумових процесів [2].

У сучасному світі люди щодня стикаються з численними подразниками, які спричиняють стрес під час навчання, професійної діяльності та соціальної взаємодії. Фізичні вправи допомагають зменшити прояви стресу, що підтверджується результатами наукових досліджень.

Заняття фізичною культурою мають виражений антидепресивний ефект. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє покращенню емоційного стану та настрою. Фізичні вправи можуть застосовуватися як один із способів полегшення симпто-

мів депресії. Важливим чинником є не тривалість чи інтенсивність занять, а їх регулярність та систематичність, що забезпечує зниження проявів депресивних станів і сприяє поліпшенню загального емоційного фону. Завдяки цьому підвищується рівень розумової працездатності людини.

Крім того, фізичні вправи позитивно впливають на якість сну, усуваючи один із основних стресових чинників. Особи, які регулярно займаються фізичною культурою чи спортом, легше адаптуються до стресових ситуацій, характеризуються стабільним емоційним станом і мають повноцінний сон, що позитивно позначається на їхній розумовій діяльності.

Фізична активність також впливає на когнітивні функції. В одній із наукових статей представлено комплекс фізичних вправ, розроблений для оптимізації розумової діяльності. У роботі підкреслюється роль фізичних навантажень у покращенні стійкості уваги та підвищенні ефективності виконання когнітивних завдань.

Дослідження проводилися серед студенток другого курсу Криворізького державного педагогічного університету запропонований комплекс вправ рекомендовано виконувати під час сесійного періоду та в інших ситуаціях, що потребують підвищеної розумової активності.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ для підвищення ефективності розумової діяльності:

1. **«Потягування».** Випряміть спину, злегка витягніть ноги вперед, не напружуючи колін. Закрийте очі та повільно потягніться, нахилиючись у різні боки. Після 1-2 хвилин потягувань посидьте із заплющеними очима, зосередившись на відчуттях розслаблення.
2. **«Лапки кішки».** Ця вправа сприяє розслабленню м'язів обличчя. Сядьте прямо, не напружуючись. Покладіть три пальці кожної руки на підборіддя. Легко натискаючи, «пройдіться» подушечками пальців по обличчю знизу вгору дрібними рухами. Наприкінці злегка поміхніться, щоб м'язи обличчя повністю розслабилися.
3. **«Розкрийтеся».** Вправа допомагає підбадьоритися та активізувати кровообіг. Сидячи на стільці, розставте ноги на ширину плечей. Зігніть руки в ліктях, підніміть долоні до рівня плечей, а потім випряміть їх угору, роз-

водячи в сторони. Уявіть, що ви – бутон, який розкривається під променями сонця. На вдиху потягніться, на видиху розслабтеся.

4. **Обертання тазом.** Вправа сприяє зняттю нервового напруження. Залишаючи ноги на ширині плечей, закрийте очі й виконайте кілька кругових рухів тазом. Верхня частина тулуба повторює рухи, однак основне навантаження припадає на тазостегновий пояс. Виконайте 6-7 повільних обертань у кожен бік.
5. **Вирівнювання постави.** Випряміться, але не напружуйтеся. Сядьте так, щоб відчувати опору куприка, і зберігайте положення, у якому голова, тулуб і ніжки стільця утворюють одну пряму лінію. Залишайтеся в цій позі кілька хвилин, підтримуючи спокійне дихання.
6. **Дихальна вправа.** Правильне та рівномірне дихання знімає психоемоційне напруження. Закрийте очі, уявіть, що вдихаєте аромат квітів. Повільно вдихніть повітря через ніс, затримайте подих на кілька секунд, а потім плавно видихайте через рот, ніби задуваючи полум'я свічки. Повторіть вправу 3-4 рази.
7. **Вправи для очей.** Виконайте обертальні рухи очима вліво-вправо, вгору-вниз. Потім подивіться на кінчик носа і переведіть погляд на віддалений об'єкт. Повторіть кілька разів. Зробіть кругові рухи очима в обидва боки, після чого легко промасажуйте повіки.

Висновок Фізичне виховання є ефективним засобом оптимізації розумової діяльності, підвищення когнітивної продуктивності та психоемоційної стабільності. Систематична фізична активність сприяє покращенню уваги, пам'яті, якості сну та зниженню рівня стресу.

Отже, фізичне виховання доцільно інтегрувати в освітній процес та заохочувати регулярні заняття спортом серед усіх вікових груп для підтримання високого рівня розумової активності та загального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Кондратенко В., Горбунова В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *InterConf*. 2023. №34 (159). С. 388-393. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.06.2023.037>
2. Марчик В.І. Вплив рухової активності на працездатність. Чернівці: Чернігівський національний технологічний університет, 2017. DOI: <https://doi.org/10.31812/0564/1630>

3. Попіль М., Марчик В. Вплив фізичних вправ на стійкість уваги. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2010. DOI: <https://doi.org/10.31812/0564/1898>
4. Сухорукова А., Сафонова Н., Тихонова Л. Вплив фізичних вправ на терапію депресивних станів. *Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.104>
5. Шукатка О.В. та ін. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022. №10. С. 156-161. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>

Отримано 30.10.2025 р.

Ольга ЮЗВА, студентка 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЩОДО ПИТАННЯ ЕНЕРГЕТИКИ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІЗ ВРАХУВАННЯМ ТИПІВ КОНСТИТУЦІЇ

У статті розглянуто питання енергетичного забезпечення м'язової діяльності з урахуванням типів конституції людини. Проаналізовано основні джерела енергії, що забезпечують виконання фізичних навантажень різної інтенсивності, зокрема аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення. Визначено особливості енергетичних процесів у представників різних соматотипів – ектоморфного, мезоморфного та ендоморфного, їх вплив на працездатність, швидкість відновлення та ефективність тренувального процесу. Підкреслено важливість індивідуального підходу до планування фізичних навантажень з урахуванням морфофункціональних характеристик спортсменів. Обґрунтовано, що знання особливостей енергетики м'язової діяльності залежно від типу конституції сприяє оптимізації тренувального процесу, підвищенню результативності та профілактиці перевтоми.

Ключові слова: енергетика м'язової діяльності, типи конституції, аеробні процеси, анаеробні процеси, соматотип, працездатність, індивідуальний підхід.

Актуальність теми. Сучасний спорт високих досягнень висуває особливі вимоги до розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, зокрема у видах діяльності, що характеризуються максимальною інтенсивністю та короткотривалістю навантажень. Одним із провідних механізмів енергозабезпечення таких вправ є алактатний анаеробний процес, який ґрунтується на використанні внутрішньом'язових запасів АТФ та креатинфосфату. Проте його енергетична ємність обмежена, що зумовлює швидке виснаження ресурсів та зниження потужності роботи вже на початкових етапах виконання вправ [1; 6].

Незважаючи на те, що роль алактатного анаеробного механізму у забезпеченні спринтерської роботи є ключовою, питання ефективності його використання, оптимальних шляхів розвитку алактатної ємності та її взаємозв'язку зі структурно-функціональними особливостями м'язових волокон досі залишаються недостатньо вивченими. Особливу актуальність набуває вивчення специфіки креатинфосфокіназної реакції як буферного механізму ресинтезу АТФ, а також її ролі у формуванні спеціальної спринтерської витривалості спортсменів різної кваліфікації [5; 7].

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел обґрунтувати особливості алактатного анаеробного енергозабезпечення та визначити його роль у розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.

Завдання дослідження – охарактеризувати механізми креатинфосфокіназної реакції, з'ясувати взаємозв'язок алактатної ємності зі структурно-функціональними особливостями м'язових волокон та окреслити шляхи підвищення ефективності її використання у вправах максимальної інтенсивності.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Алактатні анаеробні джерела енергії відіграють ключову роль у підтриманні фізичної працездатності під час виконання вправ максимальної інтенсивності тривалістю до 15-20 секунд. Алактатна анаеробна здатність спортсмена безпосередньо залежить від використання внутріш-

нням'язових запасів аденозинтрифосфату (АТФ) та креатинфосфату (КрФ). Оскільки концентрація АТФ у м'язах під час роботи суттєво не змінюється, основним механізмом забезпечення анаеробної алактатної працездатності виступає креатинфосфокіназна реакція [2].

Ця реакція швидко включається в процес ресинтезу АТФ і виконує роль своєрідного буфера, який запобігає різкому зниженню рівня АТФ у м'язових волокнах. Її метаболічна ємність є відносно невеликою та визначається кількістю КрФ у м'язі, що становить у середньому 0,5-1,5% від маси м'язової тканини. Вже через 6-8 секунд роботи максимальної інтенсивності запаси КрФ знижуються настільки, що ця реакція перестає бути провідним джерелом ресинтезу АТФ. Через 30 секунд інтенсивного навантаження швидкість реакції становить лише близько 50% від початкового рівня.

Дослідження показали, що розпад фосфогенів під час м'язової діяльності є пропорційним до потужності виконуваної роботи. Зокрема, протягом 12-15 секунд напруженої роботи запаси фосфогенів можуть зменшуватися майже удвічі, що супроводжується зниженням потужності. Саме креатинфосфокіназна реакція забезпечує енергетичну підтримку на початкових етапах вправ, особливо у випадках різкого зростання інтенсивності.

Алактатний анаеробний механізм є основним у забезпеченні енергетичних потреб короточасних вправ максимальної інтенсивності, таких як спринтерський біг, швидкісне катання на ковзанах, велоспорт чи стрибкові вправи. Відновлення основної частини запасів креатинфосфату відбувається протягом 5-8 хвилин після навантаження, проте частковий ресинтез можливий і в процесі тривалої роботи.

Розвиток максимальної потужності та сили м'язових скорочень тісно пов'язаний з активністю АТФ міофібрил та швидкістю вивільнення іонів кальцію із саркоплазматичного ретикулуму [4; 5].

Скелетні м'язи людини являють собою поєднання різних типів волокон – швидких і повільних, білих і червоних. Дослідження показують, що у спринтерів у литкових м'язах понад 60% становлять швидкоскорочувальні волокна. Вони відзначаються високою АТФ-азною активністю та здатністю розвивати потужність, яка у чотири рази перевищує таку у повільноскорочувальних волокнах. Наявність значного відсотка швидких волокон у м'язах, що беруть на себе основне

навантаження під час бігу, забезпечує спортсменам вищу потужність на всіх швидкісних режимах. Таким чином, максимальна швидкість бігу відображає здатність до розвитку максимальної потужності в алактатному анаеробному процесі, що базується на використанні енергії розщеплення макроергів АТФ та креатинфосфату.

Максимальна швидкість бігу тісно корелює з результатами у спринті на 100 м і чітко варіює залежно від рівня кваліфікації спортсменів. Досвідчені бігуни досягають максимальної швидкості приблизно за 1,5-2 секунди. За цей час аеробні процеси ще не встигають активізуватися, а розвиток гліколітичних реакцій пригнічується інтенсивним перебігом креатинфосфокіназної реакції.

Встановлено, що момент різкого зростання концентрації молочної кислоти у крові збігається з початком зниження максимальної швидкості під час бігу. Це свідчить про настання межі алактатної анаеробної ємності, а темпи зростання втоми відображають ефективність використання внутрішньоклітинних запасів АТФ і креатинфосфату [3].

До основних факторів, що визначають результативність у вправах максимальної інтенсивності, належать: високий рівень розвитку потужності та сили специфічних м'язових груп, а також сформованість біоенергетичних властивостей організму, від яких залежить прояв спеціальної спринтерської витривалості. Серед них особливе значення мають алактатна анаеробна ємність, гліколітична анаеробна здатність і, певною мірою, аеробний потенціал. Важливість алактатного анаеробного процесу пояснюється тим, що креатинфосфатний механізм, забезпечуючи швидкий ресинтез АТФ, створює часовий резерв для розгортання більш складних гліколітичних реакцій, необхідних для енергетичного забезпечення роботи [2-4].

Висновки. Алактатний анаеробний механізм енергозабезпечення є провідним у підтриманні працездатності спортсменів під час виконання вправ максимальної інтенсивності короткочасного характеру. Його ефективність зумовлена швидким залученням креатинфосфокіназної реакції, яка забезпечує ресинтез АТФ та підтримує стабільний енергетичний баланс на початкових етапах роботи. Роль цього механізму особливо значуща для спринтерських видів спорту, де високий відсоток швидкоскорочувальних м'язових волокон визначає здатність до розвитку максимальної потужності та швидкості.

Максимальна швидкість бігу виступає інтегральним показником алактатної анаеробної ємності та відображає рівень використання внутрішньом'язових резервів АТФ і креатинфосфату. Водночас межа працездатності тісно пов'язана з моментом виснаження фосфогенів і початком накопичення молочної кислоти. Отже, результативність у вправах максимальної інтенсивності залежить не лише від морфологічних особливостей м'язів, а й від рівня розвитку специфічних біоенергетичних властивостей організму – алактатної й гліколітичної анаеробної ємності та аеробного потенціалу. Це визначає необхідність цілеспрямованого розвитку цих компонентів у системі підготовки спортсменів, орієнтованих на швидко-силові види діяльності.

Список використаних джерел:

1. Буяльська Н.П. Біохімія рухової активності: АТФ як універсальне джерело енергії, її обмін, креатинфосфокіназна реакція, гліколіз, глікогеноліз, аеробне окиснення. *Біохімія рухової активності*. 2023. С. 15-22.
2. Гулей К. Особливості прояву анаеробного алактатного механізму енергозабезпечення при виконанні швидко-силових вправ. *Проблеми сучасної фізичної культури і спорту*. 2024. Вип. 1. С. 37-44.
3. Гуніна А.М. Нутритивно-метаболічна підтримка спортсменів у процесі відновлення спортивної працездатності: роль ресинтезу АТФ і креатинфосфату. *ЕССУР SumDU*. 2023. С. 98-107.
4. Логвінова А. І. Особливості виникнення втоми при анаеробній алактатній роботі як фактор оптимізації тренувального процесу. Програма вступного іспиту до аспірантури (фізична культура і спорт). ЛДУФК, 2025. С. 12-18.
5. Рибалко П.Ф. Анаеробно-алактатний механізм енергозабезпечення у плаванні та його значення для короткочасних високоінтенсивних навантажень. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №2. С. 25-32.
6. Федоров С. Вплив структурно різних моделей силових підготовки на показники енергозабезпечення в анаеробно-алактатному режимі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. №1. С. 12-20.
7. Фурман Ю.М., Бойко М.О., Грузевич І.В., Слободянюк М.А. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13-14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. №2. С. 41-47.

Отримано 29.08.2025 р.

Назарій ЮРЧАК, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Микола ПРОЗАР**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ДЗЮДО

У статті розглянуто методичні аспекти навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо. Визначено етапи формування технічних навичок – від ознайомлення з рухом до його автоматизації у змагальній діяльності. Охарактеризовано основні методи і прийоми навчання, зокрема поетапне розучування технічних елементів, імітаційні вправи, парну роботу, моделювання змагальних ситуацій. Наголошено на важливості розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей і просторової орієнтації як базових умов ефективного засвоєння техніки дзюдо. Підкреслено роль індивідуалізації тренувального процесу, урахування вікових та функціональних особливостей спортсменів. Зазначено, що системне використання сучасних методик сприяє підвищенню техніко-тактичної майстерності та результативності виступів дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, рухові дії, технічна підготовка, методика навчання, координаційні здібності, індивідуалізація, техніко-тактична майстерність.

Актуальність теми. Вдосконалення рухових дій у будь якому виді спорту, є процесом довготривалим та таким, який має постійно вдосконалюватися й враховувати останні наукові досягнення у сфері спорту вищих досягнень. Не виключенням є й дзюдо – вид спорту, який є популярним в нашій країні та культивується у багатьох дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності.

Мета та завдання дослідження – полягають у вивченні питання, щодо методичних аспектів навчання та вдосконалення рухових дій у дзюдо.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спортивних одноборствах для оволодіння та вдосконалення техніко-тактичними діям розроблено достатню кількість методів та методичних підходів, виділено основні підходи до визначення змісту та методів навчання в теорії та методичці спорту [1; 2]. У дзюдо [4] пропонуються основні методи техніко-тактичного вдосконалення способів оволодіння окремим прийомом (дією), їх комбінаціями та тактичними складовими, укладання умов вибору та реалізації намірів у сутичці, а також формування оптимальної структури послідовного застосування засобів єдиноборства в умовах навчально-тренувального процесу та змагань.

Мартинов Ю.О. [2] запропонував для здійснення тактико-технічного вдосконалення при формуванні оптимальної структури послідовного застосування засобів єдиноборства у сутичці та поединку використовувати такі методи:

- повторення обумовлених дій (прийомів) у заданих ситуаціях;
- нормування кількості (тривалості) серій виконуваних прийомів (дій);
- поєднання альтернативних дій при спеціалізованому реагування;
- довільне чергування взаємозамінних дій у заданих ситуаціях;
- ускладнення ідеомоторних уявлень при виборі та застосування відповідних дій;
- самостійний вибір і вербальна установка спортсмена, використання навмисних дій під час вибору їх різновидів;
- моделювання тактичних сюжетів з ймовірним складом і послідовністю дій у сутичці;
- моделювання ймовірнісної послідовності застосування дій у поединку;
- регулювання рівня напруженості вправ;
- екстремальність ситуацій.

Перелічені вище методи становлять великий інтерес, їх використання у тренувальному процесі є досить складним, й використовується в основному на етапі оволодіння манерами ведення бою.

Задорожна О.Р. та Глан Я.П. розробили методику навчання єдиноборців конфліктній взаємодії у бою виокре-

мивши теоретичні положення поетапного формування дій до умов спортивних єдиноборств. В основу методики навчання за допомогою опорних взаємодій була покладена ідея виділення типових конфліктних ситуацій бою та здійснення процесу навчання в рамках цих ситуацій у наступній послідовності:

- формування вмінь і навичок виконувати прийом у стандартних ситуаціях конфліктній взаємодії з партнером, який на початковому етапі допомагає, а на етапі вдосконалення протидіє;
- формування вмінь і навичок виконувати прийом у стандартних ситуаціях конфліктної взаємодії із суперником, обмеженим у своїх діях завданням тренера;
- формування вмінь використовувати комбінації прийомів або підготовку та прийом в умовах навчально-тренувальних сутичок;
- формування завадостійкості до зовнішніх та внутрішніх чинників середовища в умовах змагальних сутичок.

Дана послідовність дозволяє розкрити схему процесу формування техніко-тактичних умінь фехтувальників за системою завдань, що включають орієнтовний етап спрямований на розуміння завдання і на його виконання. Далі йде виконавчий етап із виконанням за зразком: репродуктивно-пошуковий, реконструктивно-варіативний і контрольний етапи (перевірка та коригування), що є порівнянням із зразком, та здійснення інтегральної оцінки.

У спортивній боротьбі послідовність вдосконалення атакуючих і контратакуючих дій була запропонована Мартиновим Ю.О. [2], після проходження яких учні включали досліджувану дію в тактико-технічну структуру. Послідовність вдосконалення технічного прийому здійснюється в найбільш сприятливих зручних ситуаціях (на місці або в русі), далі в умовах відповіді на спробу атакowanego здійснити захоплення (на місці і в русі) і при спробі атакowanego розпустити або змінити захоплення (на місці та у русі).

Розглянуті вище підходи і методики дозволяють вивчати тактико-технічні структури в типових тактико-технічних структурах і виділяти тактичні механізми досягнення успіху, за допомогою яких спортсмени можуть реалізовувати свої наміри в умовах борцівських поєдинків.

Висновки. Огляд літературних джерел дозволив встановити, що аналіз поведінки борців у сутичці є важливим моментом для оцінки тактичної підготовленості та проведення тренувального процесу. Знання про поведінку дзюдоїстів допомагають тренеру вдосконалювати методику навчання та тренування.

Дослідники спортивної боротьби основну увагу приділяють аналізу технічної підготовленості борців, і вже накопичено великий статистичний матеріал за частотою використання прийомів, ефективності, результативності технічних процесів борців. Стосовно тактики проведення наступальних і захисних дій, інформація є якісною. У літературі з дзюдо є лише незначні спроби реєстрації таких дій, як повторна атака, виведення з рівноваги, скокування, випередження, загроза, атака без підготовки.

Список використаних джерел:

1. Задорожна О.Р., Галан Я.П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 15 (9). С. 40-44.
2. Мартинов Ю.О. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 86-89.
3. Рибак А., Поляничко О., Єретик А., Кулаков Б. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*. 2022. Вип. 1 (23). С. 31-41.
4. Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.А., Чередніченко С.В., Леоненко А.В. Формування професійних компетентностей в однокорів високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. Вип. №74. Т. 1. С. 133-138.
5. Шахлина А.Я., Чистякова М.А. Психофізіологічні особливості спортсменок, що спеціалізуються на дзюдо. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. №18. С. 66-69.

Отримано 05.02.2025 р.

Кирил ЯВОРСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Сергій БАБЮК**,
кандидат педагогічних наук, доцент

АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

У статті здійснено аналіз компонентів тренувального навантаження представників різних видів спорту. Розглянуто структуру навантаження, що включає обсяг, інтенсивність, тривалість, щільність та частоту тренувань. Визначено особливості побудови тренувального процесу у видах спорту з переважною аеробною, анаеробною та змішаною енергетичною спрямованістю. Проаналізовано взаємозв'язок між компонентами навантаження та адаптаційними можливостями спортсменів. Підкреслено роль поступового збільшення навантажень, чергування навантаження і відпочинку, а також індивідуалізації тренувального процесу відповідно до виду спорту, етапу підготовки та рівня тренуваності. Зазначено, що раціональне планування компонентів тренувального навантаження забезпечує підвищення ефективності тренувань, запобігає перевтомі та сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: тренувальне навантаження, обсяг, інтенсивність, щільність, адаптація, індивідуалізація, спортивна підготовка, види спорту.

Актуальність теми. Сучасні системи тренування спортсменів характеризуються високими тренувальними та змагальними навантаженнями. Загальний обсяг тренувань становить 1300-1600 годин на рік з 2-3 заняттями на день, загальною тривалістю 6-8 годин. Кількість змагань з різних видів спорту значно зростає: командні змагання зараз налічують 70-85 ігор, змагання з плавання наближаються до 100 стартів, а змагання з велоспорту на треку досягають 150 [5; 7].

Мета дослідження: проаналізувати компоненти тренувального навантаження представників різних видів спорту, визначити їх взаємозв'язок і вплив на ефективність підготовки спортсменів, а також обґрунтувати принципи раціонального планування тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Величина тренувального навантаження спортсмена є важливим показником спрямованості тренувань. Навантаження поділяється на внутрішнє та зовнішнє. Внутрішнє навантаження визначається фізіологічними параметрами організму, зокрема частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, активною реакцією крові та витратами енергії. Зовнішнє навантаження характеризується такими параметрами, як тривалість та характер вправи, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку між вправами та серіями, кількість серій, а також фізіологічна та навчальна спрямованість [1].

Кожне фізичне навантаження вимагає витрат енергії, що є показником внутрішньої ємності тренувального або змагального навантаження. Загальні витрати енергії включають основний обмін (мінімальні витрати енергії, необхідні для підтримки життєво важливих функцій) та робочу енергію (енергію, що використовується для різних завдань) [2; 7].

Середній показник основного метаболізму для дорослих становить 1400-1700 ккал, але залежно від типу фізичних вправ загальні витрати енергії можуть коливатися від 3000 ккал/день для гри в шахи до 7700 ккал/день для їзди на велосипеді [4]. Важливо зазначити, що кожна людина витрачає енергію протягом дня через сон, розумову працю та фізичну активність (табл. 1).

Таблиця 1

*Витрати енергії в стані спокою
та під час фізичного навантаження*

Характер навантаження, стан організму	Витрати енергії в кДж за 1 хв. на 1 кг маси тіла
Сон	15,5
Відпочинок лежачи (без сну)	18,3
Розумова праця сидячи	24,3
Читання вголос	25,0
Стояння на вулиці	25,0
Ходьба 50 м·хв ⁻¹	51,0
Ходьба в приміщенні 100 м·хв ⁻¹	109,0
Ходьба на лижах (по рівній місцевості)	119,0
Плавання	119,0
Ходьба 8 км·год ⁻¹	154,8
Біг 60 м на змаганнях	647,9

Витрати енергії значно варіюються в різних видах спорту, залежно від типу спорту, віку та статі спортсмена (табл. 2).

Таблиця 2

Витрати енергії представниками різних видів спорту

Категорія спортсменів	Вік, років	Витрати енергії, ккал	Вуглеводи, %	Білки, %	Жири, %
Бігуни: чоловіки	21-22	3020	-	-	-
	26	3034	49,0	17,0	34,0
	36	3292	49,0	10,0	26,0
жінки	21-22	2026	-	-	-
	27	2489	53,7	15,9	30,5
	34	2272	48,0	14,0	38,0
Плавці: чоловіки	19	4018	51,0	14,0	35,0
жінки	22	2472	53,0	15,0	32,0
Велосипедисти: чоловіки	21	4144	46,0	15,0	40,0
жінки	26	3029	51,0	13,0	36,0
Гімнасти	16	1935	49,0	15,0	36,0
Фігуристи: чоловіки	18	2660	47,0	17,0	34,4
жінки	15	1809	52,0	15,0	33,2
Американський футбол, чол.:					
лінійні гравці	19	3961	48,0	16,3	36,0
не лінійні гравці	19	3836	45,0	16,3	39,0
Баскетбол: чоловіки	21	4076	44,0	15,4	41,0
жінки	19	1730	52,0	16,0	32,0
Важкоатлети (чоловіки)	23	3643	43,0	18,0	39,0
Борці (чоловіки)	21	2154	54,0	12,0	34,0

Найвищі показники споживання енергії спостерігаються у чоловіків-велосипедистів (4144 ккал/день⁻¹), баскетболістів (4076 ккал/день⁻¹) та плавців (4018 ккал/день⁻¹); жінок-велосипедисток (3029 ккал/день⁻¹), бігунь (2489 ккал/день⁻¹) та плавців (2472 ккал/день⁻¹). Платонов В.М. [6] запропонував розділити фізичну активність спортсменів на чотири рівні за певними критеріями (табл. 3).

Таблиця 3

Класифікація навантаження за величиною

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Розв'язання завдань
Мала	Перша фаза періоду стійкої і працездатності (15-20% обсягу роботи, яка виконується до і настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження

Продовження таблиці 3

Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, яка виконується до настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, розв'язання окремих завдань підготовки
Значна	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, яка виконується до настання очевидної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення підготовки
Велика	Очевидна втома	Підвищення підготовки

Спрямованість тренувального навантаження можна розглядати з фізіологічної точки зору, виходячи з домінуючого механізму, який безпосередньо забезпечує енергією фізичну активність (аеробний чи анаеробний), або з педагогічної точки зору, залежно від мети та завдання м'язової діяльності [3].

Будь-яке тренувальне навантаження, залежно від його величини та напрямку, характеризується такими параметрами, як коефіцієнт величини навантаження та коефіцієнт інтенсивності, значення яких пропорційні значенню частоти серцевих скорочень під час вправи та загальним витратам енергії одночасно. Наприклад, у хокеї на траві тренувальне навантаження класифікується за величиною та напрямком [5] (табл. 4).

Таблиця 4

Класифікація тренувальних навантажень за величиною і спрямованістю в хокеї на траві

Величина навантаження	Спрямованість		Компоненти навантаження			
	Фізіологічна	Педагогічна	КВН, бали	КІ, бал·хв ⁻¹	Сума час, уд·хв ⁻¹	Витрати енергії, ккал
Мала	Аеробна	Відновлювальна	240-260	2,2-2,4	3400-3600	280-300
	Аеробна	Відновно-підтримувальна	260-420	2,4-3,8	3600-5700	300-410

Продовження таблиці 4

Середня	Аеробна	Підтримувальна	420-520	3,8-4,7	5700-7000	440-540
	Аеробно-анаеробна	Розвивальна	520-780	4,7-7,2	7000-10700	540-820
Велика	Аеробно-анаеробна, анаеробна	Розвивальна	780-980	7,2-9,0	10700-13400	820-1000
Максимальна	Аеробно-анаеробна, анаеробна	Напружені офіційні ігри	1200-1300	11-12	17000-18000	1400-1500

Примітки: КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІ-тз – коефіцієнт інтенсивності тренувального заняття.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. С. 114.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 133.
3. Дяченко В.Ф. Особливості сучасного підходу до оцінки функціональної підготовки спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2000. №2. С. 46.
4. Квашніна Л.В. Поняття адаптації і адаптованість як інтегральний показник здоров'я. *Перинатологія та педіатрія*. 2000. №1. С. 33-34.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту) Вінниця: Планер, 2014. С. 302-303.
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 72.
7. Фурман Ю.М., Драчук С.П. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів вузу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / під. ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. №20. С. 44.

Отримано 15.10.2025 р.

Сергій ЯЦКОВСЬКИЙ, студент 1 курсу
факультету фізичної культури другого
(магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник – **Михайло ГУСКА**,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СИСТЕМІ ІНВАСПОРТУ

У статті розглянуто особливості організації початкової спортивної підготовки військовослужбовців у системі «Інваспорт». Визначено основні завдання, принципи та етапи підготовки осіб з інвалідністю, які проходять службу або займаються адаптивними видами спорту. Проаналізовано специфіку фізичних навантажень, добір засобів і методів тренування з урахуванням функціональних можливостей та обмежень спортсменів. Підкреслено важливість медико-біологічного контролю, індивідуального підходу й психолого-педагогічного супроводу у процесі початкової підготовки. Висвітлено роль системи «Інваспорт» у соціальній реабілітації військовослужбовців, формуванні мотивації до активної фізичної діяльності та інтеграції у спортивне середовище. Обґрунтовано, що ефективна організація початкової підготовки сприяє відновленню фізичної працездатності, зміцненню здоров'я та підвищенню якості життя військовослужбовців.

Ключові слова: Інваспорт, військовослужбовці, початкова спортивна підготовка, адаптивний спорт, реабілітація, індивідуальний підхід, фізична працездатність.

Актуальність дослідження. Сучасні виклики, пов'язані з воєнними діями в Україні, призводять до значного збільшення кількості військовослужбовців, які отримали поранення та втратили частину працездатності. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток системи Інваспорту – державної структури, що забезпечує фізичну реабілітацію, спортивну підготовку та соціальну інтеграцію осіб з інвалідністю, зокрема ветеранів війни.

Мета дослідження. Визначити особливості організації початкової спортивної підготовки військовослужбовців у

системі «Інваспорт», проаналізувати методичні підходи до адаптивного тренувального процесу та обґрунтувати його роль у фізичній і соціальній реабілітації осіб з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мета і завдання початкової спортивної підготовки полягають у тому, що перша повинна сприяти відновленню фізичного, психофізіологічного та соціального стану військовослужбовців із порушеннями здоров'я через залучення до занять адаптивними видами спорту. Щодо основних завдань, то деякі з першочергових полягають у такому: відновлення базових рухових навичок і функцій організму; формування позитивної мотивації до занять обраним видом спорту; виявлення спортивних здібностей, схильностей та акцент на них для досягнення максимального позитивного результату; підготовка до наступних етапів спортивної підготовки у системі Інваспорту; соціальна адаптація та підвищення самооцінки військовослужбовців.

У питаннях організації занять військовослужбовців обраним видом адаптивного спорту у системі Інваспорту, деякими важливим аспектами є такі. Початкова спортивна підготовка військовослужбовців у системі Інваспорту, зазвичай відбувається протягом таких основних етапів. Перший з них реабілітаційно-оздоровчий, реалізується у військових госпіталях, центрах медичної реабілітації, спортивних реабілітаційних центрах. Основна мета такого етапу – адаптувати організм до високих фізичних навантажень, здійснити профілактику ускладнень, зміцнити м'язово-скелетну систему.

Основними засобами є фізичні вправи лікувальної фізичної культури, плавання, на координацію, у воді, елементи хатха-йоги, а також пілатес, різні види гімнастики.

Наступний етап – початкова спортивна підготовка, його тривалість 1-2 роки. Основна спрямованість більшості занять – розвиток загальної фізичної підготовленості. На цьому етапі відбувається ознайомлення з правилами адаптивних видів спорту (легка атлетика, пауерліфтинг, плавання, стрільба, волейбол сидячи, тощо). Водночас, здійснюється індивідуальний облік тренувального процесу та функціонального стану спортсмена. Особлива увага звертається на дотримання правил техніки безпеки та поступовому підвищенні параметрів фізичного тренувального навантаження.

Етап спеціалізації та відбору, як наступний етап у початковій спортивній діяльності військовослужбовців обраним видом адаптивного спорту у системі Інваспорту, передбачає вияв найбільш перспективних військовослужбовців у аспекті досягнення ними високих спортивних результатів. Досягають цього, крім іншого, також залученням спортсменів-початківців до регіональних та національних команд системи Інваспорту. Така діяльність сприяє посиленню мотивації до кращої підготовки у тренувальному процесі, спрямованому на підготовку та участь у змаганнях, зокрема «Іграх Нескорених», «Паралімпійських іграх», чемпіонатах України тощо.

Організацію початкової підготовки координує низка державних установ (Національний комітет спорту інвалідів України – Інваспорт, Міністерство у справах ветеранів України, Міністерство молоді та спорту України, Регіональні центри Інваспорту, волонтерські та ветеранські організації). Означені установи взаємодіють між собою, а це забезпечує таких важливих завдань: скеровування військовослужбовців після реабілітації до спортивних секцій; підготовку кваліфікованих тренерів з адаптивного спорту; проведення семінарів, курсів, тренувальних зборів; медико-психологічний супровід спортсменів-початківців.

Що стосується змістового аспекту спортивної підготовки, то її основою є індивідуалізація навантаження з урахуванням виду травми, інших персональних особливостей. Визначальною є поступовість у розвитку різних видів витривалості та м'язової сили. Іншою, але не менш важливою стороною підготовки, є психологічна підтримка військовослужбовця та його співпраця з медичними працівниками. Крім цього необхідно створити безпечні умови тренування.

Висновки. Отже, організація початкової спортивної підготовки військовослужбовців у системі Інваспорту є важливим елементом державної системи реабілітації і соціальної адаптації захисників України. Така система об'єднує медичні, педагогічні, психологічні підходи і сприяє так формуванню нової культури інклюзивного спорту та підтримки військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методичні основи адаптивного спорту: метод. рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ, 2022. 32 с.
3. Овчарук І.С., Єдинак Г.А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А.В., 2007. 118 с.

Отримано 08.02.2025 р.

ЗМІСТ

АВРАМЧУК Максим

Теоретичні засади організації системи фізичного виховання молодших школярів в НУШ.....3

БІЛОУС Богдан

Педагогічні та психологічні аспекти діяльності тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах.....7

БОСАК Віктор

Сокільський рух в історії слов'янських народів 11

БРАНІЦЬКА Вікторія, БОСАК Віктор

Підвищення майстерності юних шахістів на етапі базової спортивної підготовки використовуючи сучасні технології..... 14

БУЙНІЦЬКИЙ Олександр

Фізична підготовленість фахівців із розмінування21

ВАЩУК Дмитро, БЛИСТІВ Ірина

Вплив туристично-рекреаційні занять на дітей підліткового віку24

ГРИБАН Вадим, ТЕРЕЩУК Віталій

Контроль фізичної підготовки та корекція м'язової асиметрії у тенісистів на етапах базової та спеціалізованої підготовки28

ГРИШАК Ростислав

Особливості підготовки студентської футбольної команди в річному макроциклі31

ГУЧОК Олександр

Порівняльний аналіз показників уваги та реакції у спортсменів, які займаються карате та тхеквондо, як аспект психофізіологічної готовності ...35

ДЕЙНЕКА Антон

Вплив занять спортом на серцево-судинну систему.....38

ДМИТРИЄВ Денис

Вплив систематичних занять плаванням на показники дихальної та серцево-судинної системи у підлітків 13-15 років в умовах ДЮСШ.....41

ДМИТРУК Ігор, ЗУБАЛЬ Валерія	
Організація анімаційних послуг в різних видах молодіжного туризму	44
ЛІВІНЕЦЬ Руслана	
Спортивні ігри як ефективний засіб фізичного виховання	48
ЯКУШЕНКО Михайло, МІЩЕНКО Сергій, ЖУКОВ Андрій, ДОЛЮК Олександр	
Виховання волейболістів як творчої особистості	52
ЗАДВІРНИЙ Ігор	
Індивідуалізація навчально-тренувального процесу з боксу в системі спортивної підготовки	56
ІЛЬНИЦЬКИЙ Костянтин	
Основні характеристики зменшення арсеналу рухових дій у спортивній боротьбі	60
ІНШЕКОВ Михайло	
Особливості складання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки кандидатами на навчання у закладах вищої освіти МВС України	65
КАРАКУЗОВА Лідія	
Вплив занять силової спрямованості на фізичний та морально-психологічний стан військовослужбовців	68
КВАЧЕНКО Руслана, ПЕТРЕНКО Іван	
Методика розвитку стресостійкості та саморегуляції у юних гімнасток (8-10 років) засобами ігрових психокорекційних вправ	73
КОЗАК Дар'я	
Відновлення після спортивних травм: сучасні методи та технології – аналіз новітніх підходів до реабілітації після травм у професійному спорті	76
КОЗАК Катерина	
Спортивні добавки для підготовки спортсменок у категорії фітнес – бікіні та їх вплив на організм	80
КОРОВЧУК Анна, РАВЛЮК Марія	
Фізична терапія у дітей з цукровим діабетом 1 типу	84
КОХАН Михайло	
Еволюція техніки метання молота: від класичних до сучасних методів	89

КРИВОРУЧКО Владислав

Особливості спортивної ігрової діяльності воротарів у гандболі 93

КУЛІБАБА Богдан

Кінематичні характеристики та швидкість виконання прямого удару правою (лівою) у боксерів-напівсередньоваговиків і розряду та майстрів спорту 98

КУЧМІЧ Віталій, ГУМЕНЮК Іван

Вплив корекційно-розвивальних занять з елементами адаптивного спорту на розвиток дрібної моторики та просторової орієнтації у дітей із синдромом дауна 101

КУШНІР Денис

Фізичний стан кікбоксерів на початку етапу базової підготовки 104

ЛИСИЙ Віталій, ГУЖАЛЬСЬКИЙ Богдан

Взаємозв'язок між інтенсивністю аеробних навантажень та показниками емоційного вигорання і суб'єктивного благополуччя студентів під час дистанційного навчання..... 108

ЛИТВИНЮК Іван

Характеристика гри у баскетбол як засобу фізичного виховання школярів..... 111

ЛУЦКІВ Андрій

Порівняльна оцінка швидко-силових якостей нижніх кінцівок у тайських боксерів різних вагових категорій на етапі базової підготовки 115

ЛЯМІН Максим, БОЙКО Віталій

Засоби розвитку показників координаційних здібностей дітей з порушенням слуху у віці 12-14 років ... 118

МАЗУРИК Олег, КЕРСТЕНЮК Тарас

Взаємозв'язок між рівнем адекватності самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя у студентів-спортсменів (на прикладі К-ПНУ)..... 122

МАКСИМЧУК Артем

Загальна фізична працездатність здобувачів освіти у військовому ліцеї 125

МАРТІРОСЯН Гагік, БІЛОДІД Дарія

Щодо питання енергетики м'язової діяльності із врахуванням типів конституції 128

МАХНІЦЬКИЙ Богдан

Значення психологічної підготовки у волейболістів 132

**МИХАЛУШКО Ярослав, СЕВРЮКОВ Сергій,
РЯБИЙ Віталій, ДЖИГУН Олександра**

Вплив авторитарного та демократичного стилів тренерського лідерства на рівень внутрішньої мотивації та змагальної успішності юних боксерів 136

МОНАСТИРСЬКИЙ Олександр

Програмування навчально-тренувального процесу спортсменів 139

МОРОЗ Ростислав

Ефективність використання плиометричних тренувань у мікроциклах спеціальної швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багаторців 143

НАГУЛЯК Дарина

Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів 146

НІЦЕВИЧ Анна

До питання про стан і перспективи використання кінного спорту у позааудиторній фізичній активності здобувачів вищої освіти..... 151

БОЛОТЮК Василь

Особливості використання сучасних технічних засобів для вдосконалення рухових дій у спортивній боротьбі 158

ОНУФРАН Вадим

Військово-прикладні види спорту в системі міжнародної ради військового спорту (IMSC) 162

ПАВЛЯШИК Ольга, КРИВА Діана

Основні завдання рухливих ігор і забав у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.... 166

ПАЛЄХА Дмитро

Психологічна адаптація особистості кваліфікованих спортсменів до умов завершення спортивної кар'єри: динаміка та предиктори..... 170

ПЕТРУК Андрій

Кореляційний аналіз соматотипу курсантів
та їхньої змагальної успішності у військово-прикладних
вправах: обґрунтування індивідуальних
поправочних коефіцієнтів..... 173

ПІДГОРНИЙ Олексій

Гандбол як засіб фізичного виховання 176

ПОЛАТАЙКО Олександр

Особливості підприємництва
у сфері фізичної культури і спорту 180

ПРОДАН Олег

Структура та зміст атакуювальних тактичних
дій висококваліфікованих гандболістів 184

ПРОХНІЦЬКА Яна

Фізична активність і когнітивні функції:
вплив спорту на мозкову діяльність..... 188

ПШЕНИШНА Яна, ЛЯПУН Дмитро,**МИШКУН Ярослава**

Вплив цифрового сторітелінгу та контенту
в соціальних мережах на формування лояльності
вболівальників та капітал бренду
професійного спортивного клубу 192

ПЯНКОВСЬКИЙ Ілля

Роль фізичної терапії у відновленні
після спортивних травм 195

РИБКА Антон

Інноваційні підходи до організації уроків фізичної
культури в умовах нової української школи 197

РИБКА Антон

Теоретичні передумови індивідуалізації
фізичного виховання підлітків..... 200

РОГА Руслан

Загальні особливості підготовки жінок
у спорті вищих досягнень 205

РОМАНЕНКО Євгеній, НІКОРА Петро,**РОЗДОЛЬСЬКИЙ Денис**

Ефективність використання ігрових технологій
(гейміфікації) та соціальних мереж для підвищення
внутрішньої мотивації підлітків до щоденної рухової
активності під час дистанційного навчання 210

САЛІЙ Дмитро

Ефективність авторської методики розвитку
вибухової сили нижніх кінцівок у старшокласників
через використання циклічних ударних вправ боксу ... 213

ПОТАПЧУК Артур

Особливості навчання технічним
діям юних тхеквондистів 216

СЄФЕРІДІНА Єлизавета, СЕМЕНЮК Дмитро

Фізична терапія при емоційному вигоранні 220

Рудяк Владислав

Особливості процесу фізичного виховання школярів.... 224

СИЧ Олександр

Типи навчально тренувальних занять
за педагогічною спрямованістю..... 228

СКОРОПАДА Богдан

Спеціалізація за ігровими амплау в хокеї на траві..... 232

ТКАЧУК Артем, ПОЧТАРЬОВ Артем

Вплив занять бадмінтоном на розвиток
швидкості реакції та показники аеробної
продуктивності у студентської молоді..... 236

ЧЕРЕДНИЧЕКО Володимир, КОСТЯНЕЦЬ Оксана

Методичні особливості підготовки воротарів у футболі..... 239

ЧІРКОВ Ярослав

Психофізіологічний відбір у боксі 243

ШВАРЧУК Михайло

Немедикаментозні засоби фізичної
терапії за патологічних станів..... 247

ШЕГЕРА Василь, КАЛАНЧУК Олександра

Історичні етапи становлення рухливих ігор та забав 251

ШЕРШАЛ Ірина

Оптимізація управління поточним
процесом спринтерок в олімпійському циклі..... 255

ЩЕРБАНЬ Анастасія

Оптимізація розумової діяльності
засобами фізичного виховання..... 258

ЮЗВА Ольга

Щодо питання енергетики м'язової
діяльності із врахуванням типів конституції 262

ЮРЧАК Назарій

Методичні аспекти навчання
та вдосконалення рухових дій у дзюдо 267

ЯВОРСЬКИЙ Кирило

Аналіз компонентів тренувального навантаження
представників різних видів спорту 271

ЯЦКОВСЬКИЙ Сергій

Організація початкової спортивної підготовки
військовослужбовців у системі інваспорту 276

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВИПУСК 17

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підписано 25.11.2025. Формат 60х84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних 2,11 Мб. Обл.-вид. арк. 14. Зам. № 1213.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.